



This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

- + *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.
- + *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.
- + *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.
- + *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at <http://books.google.com/>



A propos de ce livre

Ceci est une copie numérique d'un ouvrage conservé depuis des générations dans les rayonnages d'une bibliothèque avant d'être numérisé avec précaution par Google dans le cadre d'un projet visant à permettre aux internautes de découvrir l'ensemble du patrimoine littéraire mondial en ligne.

Ce livre étant relativement ancien, il n'est plus protégé par la loi sur les droits d'auteur et appartient à présent au domaine public. L'expression "appartenir au domaine public" signifie que le livre en question n'a jamais été soumis aux droits d'auteur ou que ses droits légaux sont arrivés à expiration. Les conditions requises pour qu'un livre tombe dans le domaine public peuvent varier d'un pays à l'autre. Les livres libres de droit sont autant de liens avec le passé. Ils sont les témoins de la richesse de notre histoire, de notre patrimoine culturel et de la connaissance humaine et sont trop souvent difficilement accessibles au public.

Les notes de bas de page et autres annotations en marge du texte présentes dans le volume original sont reprises dans ce fichier, comme un souvenir du long chemin parcouru par l'ouvrage depuis la maison d'édition en passant par la bibliothèque pour finalement se retrouver entre vos mains.

Consignes d'utilisation

Google est fier de travailler en partenariat avec des bibliothèques à la numérisation des ouvrages appartenant au domaine public et de les rendre ainsi accessibles à tous. Ces livres sont en effet la propriété de tous et de toutes et nous sommes tout simplement les gardiens de ce patrimoine. Il s'agit toutefois d'un projet coûteux. Par conséquent et en vue de poursuivre la diffusion de ces ressources inépuisables, nous avons pris les dispositions nécessaires afin de prévenir les éventuels abus auxquels pourraient se livrer des sites marchands tiers, notamment en instaurant des contraintes techniques relatives aux requêtes automatisées.

Nous vous demandons également de:

- + *Ne pas utiliser les fichiers à des fins commerciales* Nous avons conçu le programme Google Recherche de Livres à l'usage des particuliers. Nous vous demandons donc d'utiliser uniquement ces fichiers à des fins personnelles. Ils ne sauraient en effet être employés dans un quelconque but commercial.
- + *Ne pas procéder à des requêtes automatisées* N'envoyez aucune requête automatisée quelle qu'elle soit au système Google. Si vous effectuez des recherches concernant les logiciels de traduction, la reconnaissance optique de caractères ou tout autre domaine nécessitant de disposer d'importantes quantités de texte, n'hésitez pas à nous contacter. Nous encourageons pour la réalisation de ce type de travaux l'utilisation des ouvrages et documents appartenant au domaine public et serions heureux de vous être utile.
- + *Ne pas supprimer l'attribution* Le filigrane Google contenu dans chaque fichier est indispensable pour informer les internautes de notre projet et leur permettre d'accéder à davantage de documents par l'intermédiaire du Programme Google Recherche de Livres. Ne le supprimez en aucun cas.
- + *Rester dans la légalité* Quelle que soit l'utilisation que vous comptez faire des fichiers, n'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de veiller à respecter la loi. Si un ouvrage appartient au domaine public américain, n'en déduisez pas pour autant qu'il en va de même dans les autres pays. La durée légale des droits d'auteur d'un livre varie d'un pays à l'autre. Nous ne sommes donc pas en mesure de répertorier les ouvrages dont l'utilisation est autorisée et ceux dont elle ne l'est pas. Ne croyez pas que le simple fait d'afficher un livre sur Google Recherche de Livres signifie que celui-ci peut être utilisé de quelque façon que ce soit dans le monde entier. La condamnation à laquelle vous vous exposeriez en cas de violation des droits d'auteur peut être sévère.

À propos du service Google Recherche de Livres

En favorisant la recherche et l'accès à un nombre croissant de livres disponibles dans de nombreuses langues, dont le français, Google souhaite contribuer à promouvoir la diversité culturelle grâce à Google Recherche de Livres. En effet, le Programme Google Recherche de Livres permet aux internautes de découvrir le patrimoine littéraire mondial, tout en aidant les auteurs et les éditeurs à élargir leur public. Vous pouvez effectuer des recherches en ligne dans le texte intégral de cet ouvrage à l'adresse <http://books.google.com>

Ed. 879.12
GEORGES HÉBERT

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

OU L'ENTRAÎNEMENT COMPLET

PAR LA MÉTHODE NATURELLE

(TROISIÈME ÉDITION)

LIBRAIRIE VUIBERT
PARIS

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

OU L'ENTRAÎNEMENT COMPLET

PAR LA MÉTHODE NATURELLE

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

À la même librairie :

Guide pratique d'Éducation physique. — Volume 22 × 14, illustré de 411 gravures ou photographies. 2^e édition.

Broché.. . . . 8 fr. »

Relié toile.. . . . 10 fr. »

La Culture virile et les Devoirs physiques de l'Officier combattant.
— Volume 18 × 12.

Broché.. . . . 2 fr. »

Cartonné toile, titre or.. . . . 3 fr. »

Le Code de la Force. — Volume 18 × 12. 2^e édition.

Broché.. . . . 1 fr. 50

Cartonné toile, titre or.. . . . 2 fr. 50

Leçon-type d'entraînement complet et utilitaire. — Volume 18 × 12, de 210 pages, avec 216 gravures. 2^e édition.

Broché.. . . . 1 fr. 75

Cartonné toile, titre or.. . . . 2 fr. 75

Leçon-type de natation. — Volume 18 × 12, illustré de 52 gravures.

Broché.. . . . 1 fr. 25

Cartonné toile, titre or.. . . . 2 fr. 25

L'Éducation physique féminine (en préparation).

Le Devoir physique quotidien (en préparation).

642

GEORGES HÉBERT

LIEUTENANT DE VAISSEAU

ANCIEN DIRECTEUR DES EXERCICES PHYSIQUES DANS LA MARINE

DIRECTEUR TECHNIQUE DU COLLÈGE D'ATHLÈTES

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

OU L'ENTRAÎNEMENT COMPLET

PAR LA MÉTHODE NATURELLE

EXPOSÉ ET RÉSULTATS

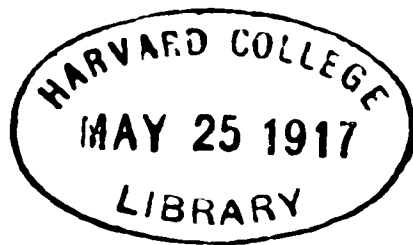
TROISIÈME ÉDITION

PARIS

LIBRAIRIE VUIBERT

63, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 63

Educ 8129.12



The Author.

Tous droits de reproduction et de
traduction réservés pour tous pays.
Copyright by Vuibert 1912.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

OU L'ENTRAÎNEMENT COMPLET

PAR

LA MÉTHODE NATURELLE

CHAPITRE PREMIER

LES PROCÉDÉS NATURELS DE DÉVELOPPEMENT

Si l'on considère un être quelconque vivant à l'état libre, on constate qu'il parvient à son développement physique intégral par la simple pratique des exercices ou mouvements auxquels il est destiné par nature ou qui lui sont indispensables pour assurer sa protection et sa conservation. Ainsi, par exemple, il suffit à un quadrupède de marcher, de courir, de sauter, de faire avec ses membres ou son corps tous les efforts utiles à son entretien ou à sa défense pour parvenir à son développement complet. Un oiseau n'a besoin que de voler avec ses ailes et de marcher, de courir ou de sautiller avec ses pattes pour parvenir au même résultat. Il faut voir là une première loi de la nature à laquelle l'homme reste soumis tout comme les autres êtres. En un mot, les exercices *naturels* de locomotion et ceux *essentiellement utiles* à sa protection et à sa conservation doivent suffire à l'homme pour se développer d'une façon *complète* et atteindre le plus haut degré de perfectionnement physiologique.

Autrement, si pour devenir fort il devait faire appel à d'autres moyens que ceux dictés par la nature, s'il était nécessaire pour lui de connaître des procédés scientifiques, l'être humain, et plus particulièrement le sauvage ou l'ignorant, serait par avance condamné à rester faible.

Pour être convaincu du contraire, il suffit de remarquer qu'à l'époque actuelle, sur la surface entière du globe, les plus remarquables spécimens humains de force, de beauté et de santé se rencontrent surtout parmi les individus de certaines peuplades sauvages ou de tribus à peine civilisées (nègres, indiens...) qui n'ont jamais connu ni pratiqué que les exercices naturels et utilitaires. De même, à toutes les époques de l'histoire, de merveilleux sujets ont existé, par exemple les soldats et les athlètes grecs et romains dont la valeur physique toujours citée, ne sera certainement jamais dépassée, qui n'ont pas connu d'autres procédés de développement que les *procédés naturels*.

Enfin, parmi les races civilisées, les athlètes les plus *complets* sont sans contredit les sujets les plus entraînés à tous les genres d'exercices naturels et utilitaires.

En résumé, les procédés naturels de développement dérivent d'une conception très simple qui est la suivante :

L'homme, comme tout être vivant, doit parvenir à son développement physique intégral par la seule utilisation de ses *moyens naturels* de locomotion, de travail et de défense. Cette utilisation est obtenue par la pratique raisonnée des exercices que je dénomme en bloc *utilitaires indispensables* et qui constituent les véritables exercices *éducatifs*. Ces exercices forment huit groupes distincts, qui sont : la *marche*, la *course*, le *saut*, le *grimper*, le *lever*, le *lancer*, la *défense naturelle* (par la boxe et par la lutte), enfin la *natation*.

La marche, la course et le saut constituent les exercices *naturels* par excellence ; ce sont les plus indispensables de tous. Mais il suffit de réfléchir un instant pour comprendre que ces huit genres d'exercices sont tous utiles à des degrés différents dans le cours de toute l'existence. En dehors d'eux, il reste seulement des exercices d'une utilité secondaire ou restreinte à certaines catégories de personnes, tels que l'escrime, l'équitation, l'aviron... ; ou bien des jeux, des sports, des exercices acrobatiques, des mouvements de fantaisie à toutes sortes d'engins artificiels : barre fixe, barres parallèles, anneaux, cheval de bois... n'ayant pas d'utilité pratique. Aucun parmi ces derniers n'est indispensable à tous les individus, sans distinction de professions ou de classes.

Type de noir de la race des Sarracoles (Sénégal), qui s'est développé par la pratique instinctive des exercices constituant la méthode naturelle.
(Ce noir fait partie du personnel de la station navale du Sénégal.)

Types d'athlètes complets, élèves particuliers de l'entraîneur,
entièrement développés et perfectionnés par la méthode naturelle,
à l'École des marins fusiliers.

CHAPITRE II

CARACTÉRISTIQUES DE LA MÉTHODE NATURELLE

Si maintenant on recherche comment les plus remarquables spécimens de la race humaine acquièrent ou conservent leur perfectionnement physique, on découvre que ce résultat est la conséquence naturelle d'une *activité constante et journalière*. Celle-ci s'exerce par la pratique régulière et continue de tous les genres d'exercices utilitaires indispensables sans exception et plus particulièrement des exercices naturels ou de déplacement : la marche, la *course* et le saut. Chez les sujets non civilisés cette pratique n'a évidemment pas lieu d'une façon méthodique ; elle résulte d'occupations ou de travaux divers, qui ne sont que des combinaisons plus ou moins variées de tous ces genres d'exercices : chasses, pêches, expéditions guerrières ou autres, etc.

L'*activité* ou la production journalière d'une quantité suffisante de travail constitue une obligation naturelle d'une telle importance que tout organisme ou toute partie d'un organisme qui reste dans l'inaction est inévitablement condamné à la faiblesse, à la maladie, à la dégénérescence, enfin à l'atrophie. « Rien, pour l'homme normal, n'est *usant* et *détruisant* autant que le repos physique continu. » (Dr Heckel.)

Le degré de perfectionnement atteint par les sujets les mieux développés semble être, à première vue, en rapport direct avec la quantité de travail fourni ou l'activité dépensée. Mais si l'on examine les choses de plus près, on remarque que la valeur de ce perfectionnement dépend aussi en grande partie de la *manière de travailler*.

En d'autres termes, un sujet a d'autant plus de chances de devenir fort qu'il travaille plus et mieux. Toutefois il ne doit pas exagérer la

quantité quotidienne de travail ou d'efforts pas plus qu'il ne doit exagérer sa ration d'aliments, la durée de son sommeil, de son repos. En effet, si une quantité de travail insuffisante n'a d'autres conséquences que des résultats insignifiants, par contre, l'expérience prouve qu'un travail exagéré surmène l'organisme et l'use au lieu de l'améliorer.

La somme de travail quotidien doit rester inférieure au maximum que l'organisme pourrait supporter s'il faisait appel à toutes ses réserves d'énergie. En un mot il ne faut pas travailler jusqu'à la limite de ses forces. Dans ce dernier cas, la fatigue résultant du travail est en effet trop grande pour que la réparation des forces puisse s'effectuer entièrement d'un jour à l'autre ; plusieurs jours de repos sont généralement nécessaires.

La valeur du perfectionnement physique ou de la force générale diffère suivant les individus : elle varie avec les aptitudes originaires, l'ardeur du tempérament, la constitution, la façon de s'alimenter, la manière de vivre en général, les conditions climatiques du pays habité, les travaux ou le métier exercés, etc. Toute question d'aptitudes innées ou de constitution première mise à part, la valeur physique générale d'un sujet est d'autant plus grande :

Que la *somme de travail ou d'efforts* qu'il peut fournir dans un temps donné est plus élevée, c'est-à-dire qu'il possède plus de *résistance* et qu'il va plus *vite*. La résistance et la vitesse sont ainsi les éléments de force les plus importants de tous à posséder ;

Qu'il est plus apte à pratiquer tous les genres d'*exercices utilitaires indispensables* ;

Que son *moral* est meilleur, c'est-à-dire que ses qualités viriles : énergie, courage, sang-froid..., sont plus complètement développées ;

Que son *endurcissement* au froid, à la chaleur, au soleil, aussi bien qu'à toutes les intempéries, est plus grand ;

Que sa *frugalité* et sa *sobriété* sont plus parfaites, et, d'une façon générale, que sa *rusticité* est plus grande ;

Enfin que ses aptitudes ou connaissances en matière d'exercices physiques autres que les exercices utilitaires indispensables, sont plus nombreuses et plus complètes.

Des considérations précédentes résultent les caractéristiques fondamentales de la méthode naturelle :

1° *Production journalière, dans un temps déterminé, d'une somme suf-*

fisante de travail ou d'efforts, dans le but de développer la résistance et la vitesse, premiers des éléments de force à posséder.

2° *Pratique régulière et continue de tous les genres d'exercices utilitaires indispensables*, sans exception : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense, natation, en accordant à chacun d'eux le degré d'importance qui lui revient.

3° *Développement des qualités viriles* : énergie, courage, volonté, sang-froid, audace, etc., au moyen d'exercices utilitaires ou autres réclamant la mise en jeu de ces diverses qualités. En même temps *élévation du moral*, c'est-à-dire développement de l'idée de bienfaisance, de devoir et de dévouement dans l'application de ces diverses qualités, aussi bien que dans l'emploi des aptitudes physiques.

4° *Endurcissement de l'organisme* au froid, à la chaleur, au soleil et aux intempéries par le travail au grand air, par les bains d'air et de soleil, les grands bains d'eau de rivière ou de mer, l'usage de l'eau froide pour les ablutions.

5° *Rapprochement de l'état de rusticité* par des habitudes de frugalité, de sobriété, de simplicité dans la manière de vivre en général, de modération dans tous les plaisirs, et également par l'observance des règles de l'hygiène et de tout ce qui peut constituer la « moralité » physique.

A ces caractéristiques principales s'ajoute : *l'augmentation des aptitudes et des connaissances physiques* par une pratique, aussi fréquente que possible, d'exercices autres que les exercices utilitaires indispensables, des jeux, des sports... et par l'apprentissage des travaux manuels.

*
* *

A mon avis *l'alimentation*, c'est-à-dire la nature des aliments absorbés, la quantité de la ration journalière, la manière de manger et de mastiquer, de préparer les mets, de composer les repas et de régler leur nombre, leurs moments, etc., joue un rôle aussi important que l'exercice et le mouvement, dans la recherche ou la conservation du perfectionnement physiologique. Il ne suffit pas d'avoir des aptitudes dans toutes sortes d'exercices, il faut pouvoir les mettre en œuvre à *tout instant*, et pour cela posséder un organisme en parfaite condition. Or, on est malheureusement obligé de constater que plus les races sont civilisées, plus la gourmandise et la gloutonnerie sont des défauts

répandus et même dominants. Je n'ai pas encore traité la partie de l'éducation physique concernant l'alimentation, car dans l'état actuel des choses, on y apporte trop peu d'attention, et je risquerais certainement de ne pas être écouté si je parlais de revenir à la méthode naturelle pour l'alimentation comme pour la culture des aptitudes. Et cependant il est incontestable qu'une grande partie des maladies des civilisés n'ont pas d'autre cause qu'une alimentation trop artificielle et une consommation exagérée de mets ou de boissons absolument inutiles à l'entretien de la vie. L'être humain est du reste le seul être de la création qui accommode les aliments et les dénature, qui fasse de la cuisine, souvent de la pitoyable cuisine, qui mange plus qu'à sa faim et se sature de nourriture autant que de boisson.

L'exemple suivant suffira à faire comprendre ma pensée au sujet de l'alimentation : Sous toutes les latitudes et dans tous les pays où les indigènes exécutent les exploits de force et surtout d'endurance les plus remarquables, les parcours les plus longs et les plus pénibles, les portages les plus lourds, etc., la ration alimentaire quotidienne est toujours *relativement faible* et se compose, en général, d'une platée d'un aliment grossier tel que le riz, le manioc, ... auquel viennent s'ajouter quelques légumes ou quelques fruits crus, sans autre boisson que de l'eau.

Certains porteurs nègres de l'Afrique centrale et en particulier les Wagandas, les Bantous et les Karivondos qui, d'après le témoignage des grands explorateurs, sont sans rivaux sur la surface du globe, ne consomment parfois pas autre chose que des bananes pour leur alimentation quotidienne.

Ces hommes portent en moyenne 30 à 40 kilogs de marchandises sur la tête et les épaules et ils font de 25 à 50 kilomètres par jour, suivant la nature du terrain, et cela sur des parcours de milliers de kilomètres. Ils n'ont besoin que de peu de repos. Le soir, à l'arrivée de chaque nouvelle étape, après avoir mangé, ils dansent et chantent généralement jusqu'à une heure avancée de la nuit, au grand désespoir d'ailleurs des blancs qui les accompagnent. Ils possèdent une énergie et un courage extraordinaires et leur endurance à la douleur semble surhumaine. Enfin ils sont affectueux, dévoués, aimables, gais et toujours de bonne humeur ; il est rare de voir parmi eux un grognon ou un maussade.

Tous ceux qui ont voyagé ont pu être témoins d'exploits de force

et d'endurance accomplis par des sujets de race blanche, noire, jaune ou rouge n'ayant besoin que d'une quantité extrêmement réduite d'aliments simples, tels que la nature nous les fournit. Ces faits constituent des preuves irréfutables de l'excellence de l'alimentation *naturelle* et de l'inutilité de notre alimentation compliquée ou artificielle. Si l'on envisage seulement la quantité de la nourriture, on peut même dire, toutes proportions gardées, que *moins on mange, plus on est fort*.

Autre exemple :

Au Maroc, du 1^{er} mai au 1^{er} novembre 1911, sur un effectif de 25 000 hommes composant le corps français d'occupation, 4 171 hommes ont dû être évacués aux ambulances pour maladie. D'après la statistique dressée par l'état-major de Casablanca, le pourcentage des évacués, par rapport aux divers éléments des troupes métropolitaines, coloniales et indigènes, a été le suivant :

Troupes coloniales (infanterie et artillerie) : 48,1 %.

Troupes métropolitaines (zouaves, chasseurs d'Afrique, légion étrangère, train des équipages, etc.) : 23,1 %.

Troupes indigènes (tirailleurs et spahis algériens) : 4,1 %.

Troupes indigènes (tirailleurs sénégalais) : 0,4 %.

Les troupes coloniales étaient composées à peu près uniquement de Français de la métropole, et les troupes métropolitaines de Français de la métropole ou d'Algérie et des sujets étrangers appartenant à la légion étrangère.

Ces chiffres se passent de commentaires. Ils montrent la supériorité de résistance absolument écrasante des indigènes : Arabes, noirs du Sénégal, d'Algérie ou de Tunisie, élevés suivant les lois naturelles et restés *constamment frugaux et sobres*. Qu'on n'objecte pas l'acclimatement, car les Français d'Algérie et de Tunisie aussi bien que les vétérans des troupes coloniales sont à ce point de vue dans les mêmes conditions que les indigènes. D'autre part, une pareille objection ne concerne pas les Sénégalais, les plus désavantagés de tous dans la circonstance par suite de leur passage brusque des climats tropicaux aux climats de la zone tempérée.

Rien ne saurait donc, mieux que de tels exemples, prouver la valeur de ces deux qualités : la *frugalité* et la *sobriété* comme *éléments producteurs et conservateurs de force*.

CHAPITRE III

ÉDUCATION OU ENTRAÎNEMENT DU SUJET CIVILISÉ

On peut se demander pourquoi l'être civilisé ne parvient pas à se développer aussi facilement et aussi naturellement que l'être non civilisé. Cela tient à plusieurs raisons dont les principales sont :

Une activité insuffisante ou n'ayant aucun rapport avec celle qui conviendrait pour se développer ;

Une pratique insuffisante ou incomplète des exercices utilitaires indispensables ;

Un genre de vie contraire aux lois de la nature, un bien-être exagéré, etc. ;

Des tares héréditaires, une constitution débile, un vice de conformation, la pratique de métiers déformateurs, etc.

Dans la vie civilisée l'être humain n'a pas, d'une façon générale, la possibilité de mener une existence conforme aux lois de la nature et de donner libre cours à son besoin naturel d'activité. Dès son jeune âge il est soumis à des obligations et à des conventions sociales qui le forcent la plupart du temps à restreindre son désir d'activité spontanée ou le contraignent à exécuter des travaux n'ayant absolument rien de commun avec les exercices auxquels il est destiné par nature ou qui sont essentiellement utiles à sa protection et à sa conservation. Il lui est par suite impossible de parvenir librement et naturellement à son développement complet comme l'être à l'état libre. Mais le milieu dans lequel il agit et évolue ne change pas pour cela sa nature. Tout comme l'être non civilisé, il est fait avant tout pour marcher, courir, sauter, grimper, lever, lancer, se défendre et nager, et il peut à tout moment avoir besoin de ces exercices pour se tirer d'affaire. Cela est si vrai

que l'enfant dont on ne contrarie pas l'instinct, le petit campagnard en particulier qui peut se livrer librement à ses ébats, pratique de lui-même, sans qu'on les lui enseigne, tous les genres d'exercices utilitaires indispensables. Pour vous en convaincre, regardez-le marcher, courir, sauter et gambader, grimper et escalader, lever des objets ou les transporter, faire toutes sortes de lancers, lutter courtoisement ou bien au contraire échanger des coups avec ses camarades, enfin se baigner et nager quand il en a l'occasion. Malheureusement cette belle activité, si elle n'est pas de bonne heure enrayée ou entravée par la faute des parents ou des maîtres, se trouve de toutes façons réduite ou bien change de sens le jour où l'enfant s'assied sur les bancs de l'école ou lorsqu'il atteint l'âge de travailler.

A partir de cette dernière époque, c'est-à-dire vers treize ou quatorze ans, l'adolescent peut être soumis à des travaux pénibles et fatigants, mais n'ayant que peu ou pas de rapport avec les exercices utilitaires indispensables. Ceci explique pourquoi le paysan et l'ouvrier, qui mènent cependant tous deux une vie active, ne parviennent pas à leur développement complet (le paysan par exemple ne court jamais). Mais l'un et l'autre se rapprochent de ce développement d'autant plus que leurs occupations ont plus de rapports avec les exercices utilitaires indispensables.

L'être civilisé est à peu près sûrement condamné à rester faible ou à ne posséder qu'une valeur physique inférieure s'il ne s'astreint pas journellement ou n'est pas contraint à pratiquer les différents genres d'exercices utilitaires indispensables en dehors de ses occupations ou des travaux de sa profession.

Il est ainsi par rapport à l'être non civilisé dans des conditions très désavantageuses. Comme, malgré tout, il ne peut consacrer à l'éducation de son corps qu'un temps très limité, il doit faire en sorte, si nous supposons que sa profession l'oblige à rester sur place ou enfermé, de produire, dans un temps donné, une dose d'activité à peu près égale à celle que représenterait une journée entière de vie au grand air à l'état libre. D'où la nécessité de raisonner son travail et de composer judicieusement ses séances d'exercices.

D'autre part, il hérite assez souvent soit d'une constitution débile ou présentant quelques points faibles, soit de tares plus ou moins graves ; ou bien encore il se trouve contraint d'exercer une profession,

de se livrer à des occupations qui contribuent à l'affaiblir ou finissent par le déformer.

Pour combattre sa débilité ou fortifier ses points faibles, il doit suivant le cas, soit graduer la difficulté, la durée, la vitesse ou la violence des exercices, soit décomposer certains d'entre eux, c'est-à-dire exécuter à part chaque partie ou élément. Par exemple, tel sujet ayant le cœur faible ne doit produire que des efforts modérés et n'augmenter sa dose habituelle de travail qu'avec prudence ; tel autre, incapable d'exécuter un « rétablissement » sur une barre ou plateforme, doit évidemment commencer par exécuter à part chacun des mouvements élémentaires composant le rétablissement, c'est-à-dire des suspensions simples, des tractions complètes et des appuis sur les bras, avant d'essayer l'exercice complet.

Pour combattre une tare héréditaire, une déformation, ou pour remédier à une condition anormale quelconque, l'être civilisé peut faire appel à la physiologie et adjoindre aux exercices ordinaires de marche, de course, de saut, de grimper..., des exercices *conventionnels* des membres et du tronc ayant des effets déterminés sur les différentes parties de l'organisme, par exemple : fortifier les parois abdominales, agrandir la cage thoracique..., ou permettant de remédier aux déformations ou aux défauts les plus communs : poitrine rentrée, épaules en avant, dos voûté...

3

Types d'enfants des campagnes, de 8 à 12 ans, qui se développent librement
au grand air en pratiquant les exercices constituant la méthode naturelle.

Ce groupe d'enfants a participé aux épreuves de marche et de course dont
les résultats sont indiqués au Chapitre IX.

Types de jeunes gens de 15 à 17 ans, développés par la méthode naturelle
à l'École des mousses.

Au premier plan et couchés, trois de leurs instructeurs.

L. W. Croliard

CHAPITRE IV

LES EXERCICES DITS ÉDUCATIFS ÉLÉMENTAIRES

Les exercices conventionnels des membres et du tronc ainsi que ceux tirés par décomposition des exercices utilitaires indispensables forment dans leur ensemble la série des exercices dits *éducatifs élémentaires*. Je les appelle ainsi parce qu'ils ne sont composés que d'éléments des exercices utilitaires indispensables ou réalisent simplement des effets particuliers de ces derniers mais en les accentuant, en les précisant ou en les amplifiant.

D'après ce que nous venons de voir, ces exercices spéciaux constituent une aide ou un correctif précieux pour les sujets dont l'organisme présente un point faible, une tare, une déformation ou une condition anormale quelconque.

Ils comprennent :

1° Tous les mouvements simples ou combinés de flexion, d'extension, de rotation et de circumduction des bras, des jambes et du tronc, permis par le jeu normal des articulations.

2° Les suspensions simples par les mains ; les appuis simples sur les bras ; les équilibres sur une jambe.

3° Les sautilllements de toutes sortes : jambes réunies, écartées, croisées, fléchies...

4° Les mouvements de respiration forcée.

5° Les mouvements d'attitude correcte forcée.

Ils peuvent être classés dans les différents groupes d'exercices utilitaires indispensables, auxquels ils se rattachent d'ailleurs, par l'analogie de leurs effets. Ainsi :

1° Les exercices élémentaires des jambes étant surtout des exercices

préparatoires à l'action des membres inférieurs, et les exercices élémentaires des bras ainsi que les mouvements d'attitude correcte aidant à ouvrir la poitrine et permettant en outre de bien respirer, font partie des groupes utilitaires : marche et course.

2° Les suspensions et les appuis font évidemment partie du grimper ; de même les équilibres sur une jambe. Ces derniers préparent aux escalades et aux traversées de passages étroits ou dangereux, en développant le sens de l'équilibre.

3° Les sautilllements ont leur place indiquée dans le groupe des sauts.

4° Les exercices élémentaires du tronc préparant l'abdomen et les reins aux efforts les plus divers font partie à la fois des groupes du lever, du lancer et de la défense, mais plus particulièrement du groupe du lancer.

5° Enfin les mouvements respiratoires, qui consistent à faire de longues et profondes inspirations et sont destinés à combattre l'essoufflement, à augmenter la capacité respiratoire aussi bien qu'à donner une grande souplesse aux articulations des côtes, n'appartiennent à aucun groupe particulier. Ils s'emploient le plus souvent possible à n'importe quel moment, mais plus particulièrement après tout effort violent.

CHAPITRE V

OPPOSITION D'ESPRIT COMPLÈTE ENTRE LA MÉTHODE NATURELLE ET LES AUTRES MÉTHODES

Les exercices utilitaires indispensables doivent être considérés comme les exercices *éducatifs* les plus importants. Eux seuls permettent de préparer *complètement* l'organisme et d'atteindre le but final et pratique de l'éducation ou de l'entraînement, qui est la formation de sujets développés d'une manière *complète* et *utile*. Les exercices dits éducatifs élémentaires, quels que soient leur nombre et leur variété, ne peuvent pas les remplacer. Cela découle tout naturellement des considérations précédentes et résulte de la nature même de ces derniers exercices qui sont composés uniquement d'éléments empruntés aux exercices utilitaires indispensables ou ne reproduisent que partiellement leurs effets.

Cependant je crois nécessaire d'insister sur ce point qui caractérise si nettement la *méthode naturelle* et la met en opposition d'esprit complète avec toutes les méthodes actuellement en usage, notamment avec la méthode suédoise et le récent *Règlement d'éducation physique de l'armée* du 21 janvier 1910, établi par l'École normale militaire de gymnastique de Joinville et qui n'est qu'une copie plus ou moins déguisée de la méthode suédoise.

Il ne s'agit pas ici d'une simple discussion relative à la valeur des mots, des expressions servant à désigner tel ou tel genre d'exercices ou telle ou telle partie des éléments d'une méthode, mais bien d'une différence *absolue*, fondamentale, portant non seulement sur le choix des genres d'exercices employés, mais sur les procédés de travail eux-mêmes, aussi bien que sur le but pratique à atteindre.



La méthode suédoise a donné lieu à de si nombreuses critiques, tant de la part de praticiens que de la part de physiologistes ou de médecins autorisés (Voir en particulier : *L'École française* de G. DEMENÏ) **qu'on est en droit de la considérer désormais comme condamnée définitivement en tant que système d'éducation ou d'entraînement.** Elle constitue tout au plus une gymnastique *éducative élémentaire* dont certains mouvements ont d'ailleurs une valeur très discutable.

Toutefois je crois nécessaire de parler ici de cette méthode, parce que, grâce à une habile et constante réclame de ses partisans les uns convaincus, les autres intéressés, et surtout à cause de l'adoption de ses principes par l'École normale de gymnastique de Joinville, elle tend à acquérir droit de cité en France. Avec son estampille officielle elle apparaît maintenant, aux esprits peu familiarisés avec ces questions, comme le système le plus parfait d'éducation physique. Rendons d'ailleurs justice à l'organisation méthodique de son enseignement dans son pays d'origine. Les Suédois à ce point de vue nous donnent l'exemple. Chez eux l'exécution de la leçon de gymnastique constitue une obligation presque sacrée dans les écoles, dans l'armée aussi bien que dans la famille. Or, si nous comparons des gens comme les Suédois, qui s'exercent assidûment d'une façon assurément très incomplète, mais néanmoins travaillent, et des gens comme nous qui, dans la famille ou à l'école, ne font rien ou presque rien, il n'est pas difficile de deviner quelle doit être la valeur finale comparative des résultats.

Si nous mettions en France autant d'ardeur à travailler suivant les principes de la *méthode naturelle* que les Suédois à exécuter leur gymnastique spéciale, nous serions certainement un peuple d'athlètes.

Les critiques formulées contre la méthode suédoise s'appliquent évidemment au *Règlement d'éducation physique de l'Armée*, qui en dérive. Il est très important de remarquer que ce règlement est non seulement en usage dans les corps de troupe pour l'entraînement de la jeunesse militaire, mais qu'il sert en outre à l'éducation de 90 % environ de nos futurs professeurs de gymnastique des écoles, lycées ou sociétés, dont l'École de Joinville monopolise presque entièrement

la formation, ainsi qu'à la préparation des instituteurs au rôle d'éducateurs physiques dans les écoles primaires.

Depuis sa fondation (1852), l'École normale de gymnastique de Joinville, malgré sa destination spéciale et les moyens d'étude qu'elle seule possède, n'a pas encore pu établir et mettre au point une méthode pratique d'éducation physique pour la jeunesse des écoles ou seulement un Règlement d'entraînement physique militaire constituant un monument solide et durable et s'imposant par la valeur de ses résultats.

L'avant-propos du *Règlement d'éducation physique* le plus récent produit par cette école (21 janvier 1910) fournit la preuve évidente de ce que je me permets d'avancer dans cet aveu d'impuissance :

« Le règlement n'est qu'un simple précis... Il serait prématuré et même irrationnel (!) de vouloir résoudre *ne varietur* le problème compliqué de la gymnastique moderne... Le nouveau Règlement réserve à l'avenir (!!) la forme définitive à donner à l'éducation physique contemporaine. »

Après une pareille déclaration d'incompétence formulée par un établissement officiel, tous ceux qui s'occupent des questions d'éducation et ont à cœur le relèvement physique de notre race ont droit à la parole et à l'action.

*
* *

La partie *fondamentale* ou *essentiellement éducative* de la méthode naturelle, qui comprend les exercices de marche, de course, de sauts, de grimper... ne tient qu'une place tout à fait secondaire, voire même insignifiante, dans les autres systèmes d'éducation ou d'entraînement. Elle y est considérée tantôt comme un complément facultatif ou un accessoire non indispensable, tantôt comme la partie dite d'application, c'est-à-dire celle qu'on ne recommande d'aborder « qu'avec prudence, lorsque l'organisme paraît suffisamment capable de la pratiquer sans inconvénient ».

Il n'existe même pas de méthode conseillant d'exécuter la série *complète* des exercices utilitaires indispensables ; dans les unes il manque par exemple le grimper ou une partie des exercices du grimper ; dans les autres, le lever ou la défense ; dans presque toutes, le lancer.

En règle générale, dans toutes les méthodes la partie fondamentale ou essentielle est constituée exclusivement, ou presque, par les exercices dits *éducatifs élémentaires*.

Si, par hasard, comme dans le *Règlement d'éducation physique de l'Armée*, certains exercices de marche, de course ou de saut figurent dans cette partie fondamentale, la valeur éducative de ces exercices n'est nullement signalée comme *primordiale* ni même supérieure à n'importe quel mouvement élémentaire de bras, de jambe ou de tête, et, pratiquement, on ne leur accorde, dans la leçon de gymnastique officielle, qu'une place insignifiante,

D'ailleurs, la course exécutée en groupe, au pas gymnastique, suivant les prescriptions de ce Règlement, c'est-à-dire à une allure lente, réglée et toujours la même, sans jamais permettre l'*effort individuel progressif*, n'a qu'une valeur éducative insignifiante pour les sujets faibles et complètement nulle pour les sujets forts. Quant aux sauts, ils sont exécutés d'une manière conventionnelle, suivant le style suédois, ce qui détruit une partie de l'excellence de leurs effets.

A première vue, les diverses méthodes paraissent présenter d'énormes différences ; en effet, les unes opèrent à « mains libres », d'autres se servent d'haltères, de poids légers ou d'extenseurs élastiques ; certaines s'occupent de donner du souffle sans développer les muscles ou au contraire de développer les muscles sans donner de souffle, etc. Au fond, toutes restent cantonnées dans l'exécution plus ou moins complète des exercices dits éducatifs élémentaires. Des auteurs discutent à perte de vue pour savoir simplement s'il faut exécuter les exercices élémentaires de telle ou de telle façon, sans poids ou avec des poids dans les mains, sans appareils ou avec des appareils à résistances variables ou à résistances constantes, etc.

L'esprit de la méthode naturelle est tout l'*opposé* de celui des autres théories ou systèmes d'éducation ou d'entraînement. L'essentiel dans cette méthode naturelle n'est que l'accessoire dans toutes les autres. Ces dernières procèdent par *analyse* : pour obtenir le développement général de l'organisme, elles recherchent successivement le développement partiel des différents organes et groupes musculaires. C'est là une erreur fondamentale et rien n'est plus contraire aux lois de la nature. Le perfectionnement physiologique, voire même le simple dé-

veloppement du système musculaire, doit être la conséquence naturelle d'un *travail de coordination* résultant de la pratique des exercices pour lesquels l'homme est spécialement bâti et, avant tout, de ceux qui intéressent le cœur et les poumons, et non pas le résultat d'exercices conventionnels à effets localisés ⁽¹⁾. Jamais on n'a vu un animal développer ses muscles par séries ou employer des mouvements autres que ceux qui lui sont absolument nécessaires pour sa locomotion, son entretien ou sa défense ; et il ne viendrait pas à l'idée d'un éleveur ou d'un dresseur de recourir à des procédés artificiels pour développer un animal quelconque.

Les exercices éducatifs élémentaires rendent des services, comme nous l'avons dit, dans les cas de faiblesse générale ou locale, de déformation, de tare ou d'un état anormal quelconque... Ils sont également utiles pour la rééducation des adultes et des hommes faits dont l'organisme a subi les conséquences d'une inaction prolongée, mais là se borne leur rôle dans l'éducation ou l'entraînement. On doit même, à un certain point de vue, les considérer comme constituant les débuts de la gymnastique médicale. L'être normalement bâti et constitué n'en a *nullement besoin* pour acquérir son perfectionnement ; mais il peut et il doit même y recourir éventuellement pour ne pas rester inactif, pour s'entretenir en forme, pour ne pas perdre le bénéfice d'un entraînement antérieur, etc., toutes les fois que les circonstances, telles que défaut d'emplacement, de matériel, manque de temps..., s'opposent à la pratique des exercices utilitaires indispensables. Mieux vaut évi-

(1) G. Demeny, le physiologiste dont les travaux sur l'éducation et la science du mécanisme des mouvements font autorité, exprime la même opinion en se plaçant sur le terrain purement physiologique :

« L'analyse est un moyen faux d'éduquer nos mouvements ; elle rompt l'harmonie de nos contractions musculaires et remplace par des actes de convention et schématiques les rapports justes que doivent avoir nos actions ou efforts partiels dans tout mouvement utilisé. Cette désharmonie conduit à un résultat non seulement nul, mais négatif. Il n'y a que les mouvements naturels, exécutés dès le début, *tels qu'ils doivent être utilisés*, qui soient des mouvements éducatifs, contrairement aux exercices schématiques.

« Par exemple, on ne peut appeler gymnastique respiratoire des mouvements à vide où l'on se contente de faire passer de l'air dans les poumons comme dans un soufflet, sans production de travail mécanique, puisque les phénomènes diffèrent totalement dans le cas de l'acte respiratoire complet.

« L'exercice éducatif doit perfectionner les centres nerveux qui président à la coordination de nos mouvements en même temps qu'il développe les muscles. Il est indiqué de ne jamais séparer le mouvement servant au développement du muscle de la meilleure utilisation de son travail. »

demment exécuter des exercices incomplets mais praticables en toutes circonstances, et par cela même produire une certaine somme de travail, que de ne rien faire du tout, sous prétexte qu'on ne peut s'exercer au grand air, qu'on manque d'espace ou qu'on ne possède pas ce qu'il faut.

— — — — —

CHAPITRE VI

SUPÉRIORITÉ INCONTESTABLE DE LA MÉTHODE NATURELLE SUR LES AUTRES MÉTHODES

Les explications précédentes doivent suffire à faire comprendre pourquoi les méthodes basées à peu près exclusivement sur les exercices éducatifs élémentaires ou conventionnels donnent des résultats forcément inférieurs à ceux de la méthode naturelle, malgré le nombre de leurs mouvements ou la valeur soi-disant scientifique de leurs procédés. Ces méthodes sont toutes incomplètes.

La preuve est facile à faire.

Prenez deux sujets ou deux groupes de sujets dont la valeur physique est voisine de la nullité ; constatez cette valeur au moyen d'épreuves mesurables en notant les performances dans les différents genres d'exercices utilitaires. Faites travailler les sujets également et pendant le même temps, un mois par exemple.

Un des groupes n'exécutera que des exercices éducatifs élémentaires d'après le procédé d'une quelconque des méthodes actuellement connues (méthode suédoise, diverses méthodes de « culture physique », règlement d'éducation physique de l'armée, etc.) ; l'autre groupe exécutera au contraire, d'après les règles de travail de la méthode naturelle⁽¹⁾, tous les genres d'exercices utilitaires indispensables, ou simplement, afin de mieux faire la preuve de ce que j'avance, la course, le saut et le grimper qui représentent les trois plus importants de ces exercices.

• ⁽¹⁾ Ces règles de travail sont contenues dans les ouvrages : *Guide pratique d'éducation physique* et *Leçon-type d'entraînement complet et utilitaire*.

Comparez à la fin du mois les deux individus ou les deux groupes ainsi entraînés, en déterminant la valeur physique de chacun des sujets au moyen d'épreuves mesurables, comme au début de l'entraînement. Vous constatez alors que la supériorité du ou des sujets ayant employé les exercices utilitaires indispensables s'affirme écrasante. Les autres n'ont fait, au point de vue de l'ensemble des aptitudes, que des progrès insignifiants. S'ils en ont fait par hasard d'assez importants, cela est dû à une pratique tant soit peu intensive d'exercices de course, de sauts ou de toute autre espèce que les méthodes dont nous parlons ont pu adjoindre à leurs séries d'exercices élémentaires.

La méthode naturelle, appliquée et pratiquée suivant les *règles de travail* qu'une longue pratique m'a permis d'établir, donne des résultats d'une telle supériorité que toute discussion à son sujet est superflue. J'en appelle à tous ceux qui ont pu la juger de près et faire les comparaisons nécessaires entre un groupement de sujets développés suivant ses principes, et un groupement quelconque développé par un autre système.

Tout le secret de cette supériorité provient en somme du respect des lois de la nature :

1° *Corps soumis immédiatement à la pratique des exercices auxquels il est destiné par nature autant que par besoin ;*

2° Développement général acquis par un travail de *coordination* dû à la pratique des exercices utilitaires indispensables, et non par un travail à effets localisés sur chaque partie du corps, ce qui arrive si l'on a recours uniquement aux exercices conventionnels ;

3° Mise au premier plan du développement du *centre vital* de l'organisme, c'est-à-dire du cœur et des poumons, en accordant la plus grande importance possible aux exercices qui agissent sur ces organes, et particulièrement à la *course* qui doit demeurer le *premier des exercices éducatifs* ;

4° Travail au grand air avec *bains d'air* et de soleil ; *corps nu* ou débarrassé de tout ce qui peut entraver d'une façon quelconque le libre jeu des articulations et des muscles ainsi que le fonctionnement régulier de la peau.

Cette fausse idée, qui consiste à considérer les exercices éducatifs élémentaires comme la seule partie fondamentale ou essentielle de l'éducation et de l'entraînement, et à ne voir dans le reste qu'un ac-

cessoire, un complément sans importance ou « de l'application » réservée uniquement aux sujets développés, est actuellement très répandue. Elle a même pénétré, nous l'avons dit plus haut, dans un milieu où elle aurait dû être spontanément repoussée : le milieu militaire.

Beaucoup d'éducateurs, de professeurs, de spécialistes ou de fervents pratiquants des exercices physiques, convertis à cette fausse idée par la lecture d'ouvrages, d'articles de presse ou bien par l'enseignement officiel donné à l'École normale de gymnastique de Joinville, refusent de voir ou de comprendre la valeur *éducative* des exercices utilitaires indispensables. Marcher, courir, sauter, grimper..., tout cela leur paraît trop simple, trop naturel pour constituer le meilleur des moyens de culture du corps. Et leur opinion s'explique parce qu'ils ne savent pas utiliser convenablement ces simples exercices et dresser des programmes d'éducation ou d'entraînement conformes aux lois naturelles ; d'autre part, ils ne connaissent pas suffisamment les effets complexes de ces derniers exercices, tandis qu'ils sont beaucoup mieux renseignés sur les effets relativement très simples des exercices élémentaires.

Certains objectent que la plupart des exercices utilitaires indispensables sont trop violents et que, par suite, ils ne peuvent pas convenir à l'éducation physique de la jeunesse. A cela il suffirait de répondre que les enfants, en dehors de la leçon de gymnastique officielle qui leur est imposée, s'empressent de s'y livrer avec ardeur sans jamais demander l'avis de leurs maîtres ; leurs jeux ne sont en effet que des combinaisons, plus ou moins variées, des exercices utilitaires indispensables. Mais entendons-nous bien ; il ne s'agit pas, dans l'éducation par la méthode naturelle, de fausser la valeur des exercices utilitaires indispensables en les employant d'une manière irraisonnée et sans tenir compte de leurs effets immédiats ou éloignés sur l'organisme des sujets à éduquer. Il y a un principe qui domine tous les autres dans l'éducation ou l'entraînement et qui permet à l'organisme d'atteindre sans aucun danger le maximum de sa puissance, c'est le *réglage progressif* de la quantité de travail ou d'efforts.

Les exercices utilitaires indispensables ne sont violents ou dangereux que si on fait en sorte de les rendre tels. Cela se produit généralement lorsqu'on les transforme en *sports*, dans le but d'accomplir

coûte que coûte une performance ou de gagner une épreuve, un match, etc., sans s'occuper des conséquences qui peuvent en résulter pour l'organisme.

La course, réputée le plus violent des exercices, peut s'exécuter à une allure extrêmement modérée et sur un parcours très court ; c'est alors un exercice qui convient aux sujets les plus faibles. Elle est *dosable à volonté*, en distance comme en durée. C'est au maître qu'il appartient de régler cette dose d'après l'âge, la valeur physique ou le degré d'entraînement de ses élèves.

D'ailleurs, les exercices utilitaires indispensables doivent toujours être envisagés à deux points de vue différents : au point de vue simplement *éducatif* et au point de vue de l'*application* utilitaire proprement dite ou sportive. Au point de vue éducatif, on étudie le mécanisme d'exécution de l'exercice, on perfectionne la manière de l'exécuter ou on l'utilise pour obtenir un effet déterminé sur le corps. Au point de vue application, on cherche uniquement à obtenir un résultat pratique, sans s'occuper du mécanisme d'exécution ou de l'effet produit sur l'organisme.

Étant donnée la variété des effets qu'on peut tirer des exercices utilitaires indispensables, les résultats de l'éducation ou de l'entraînement dépendent forcément de l'usage que l'on en fait, du mode d'emploi adopté, en un mot de la *manière de travailler*. Ces résultats sont d'autant meilleurs que cette manière est basée sur une connaissance plus précise des détails du mécanisme d'exécution des exercices, aussi bien que de leurs effets généraux ou particuliers. La physiologie et la science du mécanisme des mouvements sont pour cela d'un grand secours. Mais, pour l'*établissement des programmes* d'éducation et d'entraînement et surtout pour la *conduite des exercices*, les connaissances théoriques ne suffisent pas ; il faut à l'éducateur ou à l'entraîneur d'autres renseignements qui ne peuvent lui être fournis que par l'expérience et la pratique.

Types de sujets malingres présentant à leur arrivée au service militaire (École des marins fusiliers) les défauts les plus caractéristiques
voûté, épaules et cou en avant, poitrine rentrée, ventre
la poitrine, colonne vertébrale déviée latéralement
hanches inégales, jambes mal conformées, atrophie m




Types de sujets, élèves particuliers de l'auteur, normalement développés par la méthode naturelle, pouvant servir de comparaison avec les sujets ci-dessus.

coûte que coûte une performance ou de gagner une épreuve, un match, etc., sans s'occuper des conséquences qui peuvent en résulter pour l'organisme.

La course, réputée le plus violent des exercices, peut s'exécuter à une allure extrêmement modérée et sur un parcours très court ; c'est alors un exercice qui convient aux sujets les plus faibles. Elle est *dosable à volonté*, en distance comme en durée. C'est au maître qu'il appartient de régler cette dose d'après l'âge, la valeur physique ou le degré d'entraînement de ses élèves.

D'ailleurs, les exercices utilitaires indispensables doivent toujours être envisagés à deux points de vue différents : au point de vue simplement *éducatif* et au point de vue de l'*application* utilitaire proprement dite ou sportive. Au point de vue éducatif, on étudie le mécanisme d'exécution de l'exercice, on perfectionne la manière de l'exécuter ou on l'utilise pour obtenir un effet déterminé sur le corps. Au point de vue application, on cherche uniquement à obtenir un résultat pratique, sans s'occuper du mécanisme d'exécution ou de l'effet produit sur l'organisme.

Étant donnée la variété des effets qu'on peut tirer des exercices utilitaires indispensables, les résultats de l'éducation ou de l'entraînement dépendent forcément de l'usage que l'on en fait, du mode d'emploi adopté, en un mot de la *manière de travailler*. Ces résultats sont d'autant meilleurs que cette manière est basée sur une connaissance plus précise des détails du mécanisme d'exécution des exercices, aussi bien que de leurs effets généraux ou particuliers. La physiologie et la science du mécanisme des mouvements sont pour cela d'un grand secours. Mais, pour l'*établissement des programmes* d'éducation et d'entraînement et surtout pour la *conduite des exercices*, les connaissances théoriques ne suffisent pas ; il faut à l'éducateur ou à l'entraîneur d'autres renseignements qui ne peuvent lui être fournis que par l'expérience et la pratique.

Types de sujets malingres présentant à leur arrivée au service militaire (École des marins fusiliers)  plus caractéristiques des 
voûté, épaules et cou ne rentrée, ventre pendan 
la poitrine, colonne latéralement (scoliose), épaules ou
hanches inégales, jambes mal conformées, atrophie musculaire générale, etc.


Types de sujets, élèves particuliers de l'auteur, normalement développés par la méthode naturelle, pouvant servir de comparaison avec les sujets ci-dessus.

coûte que coûte une performance ou de gagner une épreuve, un match, etc., sans s'occuper des conséquences qui peuvent en résulter pour l'organisme.

La course, réputée le plus violent des exercices, peut s'exécuter à une allure extrêmement modérée et sur un parcours très court ; c'est alors un exercice qui convient aux sujets les plus faibles. Elle est *dosable à volonté*, en distance comme en durée. C'est au maître qu'il appartient de régler cette dose d'après l'âge, la valeur physique ou le degré d'entraînement de ses élèves.

D'ailleurs, les exercices utilitaires indispensables doivent toujours être envisagés à deux points de vue différents : au point de vue simplement *éducatif* et au point de vue de l'*application* utilitaire proprement dite ou sportive. Au point de vue éducatif, on étudie le mécanisme d'exécution de l'exercice, on perfectionne la manière de l'exécuter ou on l'utilise pour obtenir un effet déterminé sur le corps. Au point de vue application, on cherche uniquement à obtenir un résultat pratique, sans s'occuper du mécanisme d'exécution ou de l'effet produit sur l'organisme.

Étant donnée la variété des effets qu'on peut tirer des exercices utilitaires indispensables, les résultats de l'éducation ou de l'entraînement dépendent forcément de l'usage que l'on en fait, du mode d'emploi adopté, en un mot de la *manière de travailler*. Ces résultats sont d'autant meilleurs que cette manière est basée sur une connaissance plus précise des détails du mécanisme d'exécution des exercices, aussi bien que de leurs effets généraux ou particuliers. La physiologie et la science du mécanisme des mouvements sont pour cela d'un grand secours. Mais, pour l'*établissement des programmes* d'éducation et d'entraînement et surtout pour la *conduite des exercices*, les connaissances théoriques ne suffisent pas ; il faut à l'éducateur ou à l'entraîneur d'autres renseignements qui ne peuvent lui être fournis que par l'expérience et la pratique.

Types de sujets malingres présentant à leur arrivée au service militaire (École des marins fusiliers)  plus caractéristiques des
voûté, épaules et cou rentrée, ventre pendan
la poitrine, colonne latéralement (scoliose), épaules ou
hanches inégales, jambes mal conformées, atrophie musculaire générale, etc.

Types de sujets, élèves particuliers de l'auteur, normalement développés par la méthode naturelle, pouvant servir de comparaison avec les sujets ci-dessus.

CHAPITRE VII

MANIÈRE PRATIQUE DE TRAVAILLER. — PLAN-MODÈLE D'UNE SÉANCE DE TRAVAIL RAISONNÉ

Il ne faudrait pas s'imaginer qu'il suffit de pratiquer les exercices utilitaires indispensables sans ordre ni méthode pour parvenir au perfectionnement physique complet. La valeur finale d'une éducation ou d'un entraînement livrés au hasard est forcément très incertaine.

Les hommes non civilisés, par exemple, s'exercent d'une façon tout instinctive, mais qui dépend évidemment des conditions du milieu dans lequel ils vivent et qui peut par suite ne pas être toujours convenablement dirigée. Cela nous explique pourquoi, chez les peuplades sauvages, certains individus sont quelquefois chétifs, alors que d'autres sont vigoureux et parfaits physiquement.

Pratiquer, même avec ardeur, les différentes sortes d'exercices utilitaires indispensables ne suffit donc pas ; il faut savoir travailler, c'est-à-dire suivre une *méthode de travail* dont les règles ne peuvent être dictées que par l'expérience.

La méthode, en effet, apporte de la précision dans le travail ; elle écarte ce qui est inutile et s'assure des résultats. Elle aide le sujet civilisé en lui indiquant dès le début les meilleurs procédés à suivre ; elle lui évite ainsi un grand nombre d'essais infructueux et d'expériences personnelles, inutiles ou dangereuses. Enfin elle permet de marcher avec certitude vers le but qu'on se propose et qui est le perfectionnement complet. Son utilité est d'autant plus grande que le temps consacré à la culture du corps chez le civilisé est généralement très

limité et, que, en outre, il existe toujours chez ce dernier des tares ou des défauts à combattre.

Une bonne manière de travailler, une méthode de travail en un mot ne peut être que le résultat d'une longue expérience acquise, d'une part en travaillant soi-même, d'autre part en éduquant ou en entraînant des sujets de tous âges, de toutes classes, de toutes professions et de toutes provenances. Elle est toujours *perfectible*, par le moyen d'expériences nouvelles.

Une *séance complète de travail raisonné*, d'après les règles que j'ai établies personnellement, comporte l'exécution successive de tous les genres d'exercices utilitaires indispensables, c'est-à-dire :

Des exercices de marche ;

Des exercices de course ;

Des exercices de saut ;

Des exercices de grimper ;

Des exercices de lever ;

Des exercices de lancer ;

Des exercices de défense naturelle ;

Enfin des exercices de natation (du moins toutes les fois que leur exécution est possible).

Chaque genre d'exercices utilitaires indispensables comprend, en dehors de la pratique *réelle* ou proprement dite de la marche, de la course..., les divers exercices *éducatifs élémentaires* qui se rattachent à ce groupe d'exercices par l'analogie de leurs effets, d'après le classement déjà indiqué précédemment (Chapitre iv).

Le programme d'une séance de travail peut ainsi se composer d'un choix plus ou moins complet d'exercices pris dans chacun des groupes d'exercices utilitaires suivants :

1° *Exercices de marche* : marche ordinaire avec mouvements d'attitude correcte forcée, marche avec mouvements de respiration rythmée, marche sur la pointe des pieds et sur les talons, marche accroupie, marche indienne ou accroupie et fléchie, marche avec mouvements divers des bras et des jambes, marches aux diverses allures de *fond* et de *vitesse* : en flexion et en extension, etc., etc.

2° *Exercices de course* : course lente avec mouvements d'attitude correcte forcée, course avec mouvements de respiration rythmée, course sur la pointe des pieds, course avec grands bonds, course laté-

rale, en arrière, serpentine, en faisant des voltes en tous sens... ; courses aux diverses allures de *fond* et de *vitesse* : en flexion et en extension, etc., etc.

3° *Exercices de saut* : sautillements de toutes sortes : les jambes réunies, les jambes écartées, les jambes croisées, en station accroupie, en fléchissant les jambes... ; sauts en hauteur sans élan et avec élan ; sauts en longueur sans élan et avec élan ; sauts divers en profondeur ; sauts d'obstacles réels ; sauts avec appui des mains, etc.

4° *Exercices de grimper* : suspensions simples par les bras, appuis simples sur les bras, progressions diverses en appui sur les mains et les pieds (marches et courses à quatre pattes) ; équilibres divers à terre ou sur un objet élevé ; rétablissements divers sur barre ou plate-forme ; se hisser ou progresser, avec ou sans l'aide des jambes, au moyen d'appareils tels que : cordes lisses verticales ou inclinées, cordes fixées le long d'une muraille, échelles diverses... ; escalader ou traverser divers obstacles où l'équilibre est difficile à garder ; franchir un passage dangereux où le vertige est à craindre, etc.

5° *Exercices de lever* : mouvements élémentaires de flexion et d'extension des bras dans tous les sens possibles avec des poids assez légers pour que l'amplitude complète des mouvements ne soit pas gênée ; mouvements classiques de lever à deux mains et à une seule main par développé, jeté et arraché ; chargements et transports de sacs, d'objets de toutes sortes et de personnes, etc.

6° *Exercices de lancer* : mouvements élémentaires de flexion, extension, torsion et rotation du tronc ; jonglages divers avec un poids, à deux mains et à une seule main ; lancers divers d'objets lourds à deux mains et à une seule main, sans élan et avec élan ; lancers d'adresse d'objets légers de chaque bras alternativement, sur cible déterminée, etc., etc.

7° *Exercices de défense naturelle* : mouvements élémentaires d'oppositions musculaires seul ou à deux ; efforts divers de traction et de répulsion seul ou à deux ; lutttes de traction et de répulsion deux à deux ou groupe contre groupe. Coups de poing et coups de pied à vide, sur sac et en travail à deux ; assaut de boxe. Prises et parades de la lutte à main plate et de la lutte libre en travail régulier à deux ; assaut en lutte à main plate et en lutte libre ; manières de maîtriser un individu dangereux, etc.

8° *Exercices de natation* : nage sur le ventre, nage sur le dos, nage sur le côté, nage debout; flotter, plongeons par les pieds et par la tête, plongée et nage sous l'eau, nage tout habillé, porter aide à une personne, etc.

Ce dernier genre d'exercices ne peut évidemment être pratiqué que si l'on possède une rivière ou une piscine à proximité même de l'endroit où l'on travaille. Au cas contraire, il s'exécute dans une séance spéciale, le plus souvent possible, suivant un plan de travail spécialement établi⁽¹⁾.

A la fin ou au cours de chaque séance, on doit exécuter invariablement des *courses en flexion et en extension* sur *parcours déterminés* et dans des *temps donnés*, sans préjudice de la part ordinaire réservée à ces courses pendant la séance même, comme exercices de mise en train ou de déplacement ou de perfectionnement de l'allure. Ceci a pour but d'assurer aux exercices de course la place prépondérante qui leur revient et permet de régler l'*effort progressif* en longueur ou en durée dans leur exécution.

Il y a tout intérêt à exécuter de la même façon des *marches en flexion et en extension*, si la durée de la séance le permet.

La séance de travail comporte en plus un *bain d'air*, au cours même des exercices, et des *soins de la peau* après le travail. Elle dure de trois quarts d'heure à une heure en moyenne.

Si on a à diriger l'éducation de groupes de sujets, on peut introduire, à titre de *complément*, des jeux simples, des chants et des danses.

Les divers exercices du plan-modèle sont exécutés à la suite les uns des autres, non pas forcément dans l'ordre indiqué ci-dessus, mais dans celui convenant le mieux pour assurer la *continuité* du travail, qui est une des caractéristiques principales de la méthode naturelle.

Aucun arrêt important ne doit donc se produire en cours de travail; des repos de quelques secondes doivent être suffisants. L'idéal est de régler la succession des exercices d'une façon telle qu'aucun repos complet ne soit nécessaire. Pour cela il suffit, d'une part, d'alterner les efforts violents et les efforts modérés, ainsi que les exercices

(1) Pour les détails concernant la séance de natation, se reporter aux ouvrages : *Guide pratique d'éducation physique* et *Leçon-type de natation*.

à effets différents, et de régler convenablement, d'autre part, la durée, la vitesse, la violence ou la répétition de chaque exercice ou mouvement.

Toutes les séances de travail sont identiques comme plan, c'est-à-dire qu'elles comprennent toujours les mêmes genres d'exercices utilitaires indispensables. Mais leur difficulté varie d'après le choix même des exercices dont on compose chaque groupe, et aussi d'après leur vitesse, leur durée, leur violence ou leur répétition.

En résumé, à la question suivante : Que doit-on faire pendant une séance de travail ? Je réponds : il faut *marcher, courir, sauter, grimper, lever, lancer, se défendre* et, chaque fois qu'on le peut, *nager* ; de plus, prendre un *bain d'air* d'une durée variable suivant les circonstances atmosphériques et se *soigner la peau* après le travail. Il faut enfin faire en sorte que la séance représente réellement un *travail soutenu et continu*, dont la somme soit suffisamment *élevée* et aille chaque jour en *progressant*, sans jamais atteindre toutefois la limite extrême des forces.

*
* *

Lorsqu'on veut s'éduquer ou s'entraîner, on établit d'avance ou au fur et à mesure un programme d'exercices pour un certain nombre de semaines ou de mois. Ce programme comprend un certain nombre de séances de travail par semaine, toutes copiées sur le plan-modèle, mais dont la succession présente une augmentation progressive de la quantité de travail et de la difficulté d'exécution des exercices choisis.

A mon avis, la période de travail ou d'entraînement méthodique et progressif pour faire ou perfectionner l'éducation ne doit pas excéder huit mois par an, à raison de quatre à six séances complètes par semaine. De l'enfance à l'âge d'homme, il faut chaque année recommencer une nouvelle période de travail ou d'entraînement. Il s'agit en effet, non seulement de ne pas perdre ce que l'on a acquis et de se maintenir en condition, mais aussi d'augmenter sa valeur physique dans une mesure correspondant à la croissance. La durée des périodes de travail *méthodique* peut être réduite à six et même à quatre mois pour les sujets les plus vigoureux.

Pendant la période de l'année non consacrée au travail méthodique, il suffit de *s'entretenir* par la pratique intermittente des différents genres d'exercices utilitaires indispensables, ou bien de se livrer à des sports ou à des occupations qui comportent ces différents exercices, simples ou combinés entre eux. Par exemple : on pratiquera les promenades et les excursions en pleine campagne, tous les jeux de plein air (tennis, football,...) qui ne sont que des combinaisons variées de la marche, de la course et du saut ; la chasse, la pêche, le patinage, le cyclisme... , les jeux nautiques, etc.

Durant le service militaire, l'entraînement méthodique doit être particulièrement poussé, pendant une période de huit mois sur douze.

A partir de vingt-cinq ans, lorsque la croissance est terminée, il ne reste plus qu'à entretenir la santé et la force en se livrant le plus souvent possible à la pratique, simple ou composée, des exercices utilitaires indispensables et en dépensant chaque jour une dose d'activité suffisante. Pour conserver tous ses moyens jusqu'à un âge avancé, il faut chaque année refaire une période d'entraînement méthodique d'une durée variant de quinze jours à six semaines. Si l'état physique général est bon, ce réentraînement de six semaines au plus doit d'ailleurs suffire à toute époque de l'existence, pour retrouver sa condition première.

—

Pose faisant particulièrement ressortir le développement des muscles abdominaux.

Pose montrant le développement remarquable des muscles trapèzes et grands dorsaux.

Pose montrant l'harmonie générale du développement de la musculature.

LES RÉSULTATS DE LA MÉTHODE NATURELLE. DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ACQUIS PAR L'AUTEUR.

—

Cl. W. Croland.

CHAPITRE VIII

BUT FINAL PRATIQUE ET UTILITAIRE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE OU DE L'ENTRAÎNEMENT. LA FORCE PHYSIQUE ET LA MESURE DES APTITUDES

Aucun éducateur n'a jamais songé à préciser, d'une manière concrète, la fin que se propose l'éducation physique ou l'entraînement, c'est-à-dire les résultats matériels à atteindre.

D'après ce que nous savons, cela n'a rien de surprenant, étant donné que la plupart des méthodes ne s'intéressent qu'à la pratique des exercices éducatifs élémentaires. Mais il résulte de ce manque d'indications que les élèves comme les maîtres ignorent où ils doivent aboutir. Or, non seulement on travaille sans ardeur et sans goût lorsqu'on travaille sans but précis, mais, en outre, on perd forcément du temps à répéter sans profit certains exercices.

Le but pratique de l'éducation ou de l'entraînement se résume ainsi : *devenir fort*.

Mais quelle est la signification des mots : être fort ? Quelles qualités doit-on posséder ? Quels sont les exercices à exécuter, les performances à accomplir ? etc.

Rien n'ayant encore été fixé à ce sujet, j'ai essayé de mettre au point cette importante question en définissant d'une manière précise les éléments qui constituent la force physique et en donnant un moyen pratique de la mesurer ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ La question de la force est intimement liée à celle de l'éducation ou de l'entraînement par la méthode naturelle. Aussi le lecteur voudra-t-il m'excuser si je le renvoie fréquemment à mon ouvrage : *Le Code de la Force*, qui contient sur ce sujet des développements trop longs pour être reproduits ici.

La force physique comprend un certain nombre d'éléments divers : la résistance, la vitesse, la force musculaire, l'adresse générale et spéciale, l'aptitude aux diverses sortes d'exercices utilitaires indispensables, les qualités viriles, l'endurcissement général de l'organisme, la frugalité, etc.

Être fort signifie être développé d'une manière *complète et utile*. Par exemple, un spécialiste remarquable dans un seul genre d'exercice, mais nul dans les autres, tel qu'un leveur de poids ou un lutteur incapable de courir ou de grimper..., ou bien tel qu'un coureur ou un boxeur qui ne sait pas nager ni grimper..., n'est pas fort d'une manière *complète*.

D'autre part, un sujet qui se contente de briller dans les exercices ou sports de fantaisie (tels que jeux de toutes sortes : football, tennis... ; gymnastique aux agrès : barre fixe, barres parallèles, etc.), mais qui ignore l'art de nager, de se défendre ou bien craint le vertige..., n'est pas fort d'une manière *utile*.

En un mot, les qualités qui caractérisent l'être fort peuvent se résumer ainsi :

L'être fort est résistant, musclé, vite, adroit, énergique, endurci, frugal et sobre. De plus, il sait marcher, courir, sauter, grimper, lever, lancer, se défendre et nager.

Comme il existe des degrés différents dans le perfectionnement physique et que, d'autre part, le développement athlétique ne peut pas être atteint par tous, j'ai cru indispensable d'établir exactement quel doit être le bagage physique minimum du sujet éduqué ou entraîné.

Sous ce titre : *Le développement élémentaire. Conditions à remplir pour être considéré comme « débrouillé »*, j'ai énuméré, dans le *Code de la force*, les performances et les exercices dont l'exécution permet de se tirer d'affaire en toutes circonstances. J'ai également précisé, en le matérialisant par des épreuves mesurables avec des performances cotées, le degré minimum de valeur physique générale à posséder, suivant l'âge, pour ne pas être une *nullité physique*. A tel âge (à partir de huit ans) un sujet de constitution normale doit pouvoir marcher et courir sur telle distance en tant de temps, sauter tel obstacle, lever tel poids, etc., etc.

Pour mesurer la valeur de la force ou de l'aptitude générale, j'ai établi une série-type de douze épreuves classiques comprenant des courses, des sauts, du grimper, du lever, etc., dont l'exécution fait

intervenir, ensemble ou séparément, les divers éléments constitutifs de la force *utile et complète* : la *résistance*, la *vitesse*, la *force musculaire*, l'*adresse*, les qualités d'*énergie*, l'aptitude aux exercices utilitaires indispensables, etc.

Dans *Le Code de la Force*, j'ai donné les raisons du choix des épreuves et la signification pratique de chacune d'elles. Ce choix est combiné de façon à donner à la *résistance* et à la *vitesse* la priorité sur la force musculaire pure. Autrement dit, de deux sujets soumis aux épreuves, le plus résistant et le plus agile doit nécessairement triompher. Ceci est logique et correspond bien à la définition de l'être fort tel que je le conçois. La force réside plus encore dans le cœur et les poumons que dans les muscles.

Les douze épreuves de la série-type sont les suivantes :

1. Course de 100 mètres.
2. Course de 500 mètres.
3. Course de 1 500 mètres.
4. Saut en hauteur sans élan.
5. Saut en hauteur avec élan.
6. Saut en longueur sans élan.
7. Saut en longueur avec élan.
8. Grimper à la corde lisse.
9. Lever à deux mains en « développé ».
10. Lancer du poids de 7^{kg}, 257.
11. Natation : parcours de 100 mètres.
12. Natation : plongée sous l'eau.

Les performances réalisées dans ces différentes épreuves sont cotées en points d'après une échelle déterminée, dite *échelle d'aptitude*.

Le *zéro* de l'échelle correspond aux performances minima que *doit pouvoir exécuter* tout adulte d'au moins dix-huit ans pour posséder ce que j'appelle la *limite inférieure du développement élémentaire* et ne pas être une nullité physique.

Les cotes 1 et 2 caractérisent les performances de valeur *moyenne* ; les cotes 3 et 4, les performances de valeur *supérieure* ; les cotes 5, 6, 7, 8, 9, 10, les performances de valeur *exceptionnelle* ou *athlétique*.

Les cotes à partir de 11 jusqu'à 15 et au-dessus caractérisent les performances maxima atteintes par les sujets d'élite ou des spécia-

listes, c'est-à-dire celles qui s'approchent des limites de la puissance humaine.

Enfin les cotes *au-dessous de zéro* ou *négatives* caractérisent des performances de valeur *insuffisante* ou *nulle*.

Les tableaux des pages 33 à 36 contiennent les tables de performances des douze épreuves classiques de la série-type.

La *valeur de la force* ou de *l'aptitude* est exprimée numériquement par le nombre total des points obtenus dans les douze épreuves de la série-type. Ce nombre de points est évidemment une somme algébrique lorsque certaines performances sont cotées en points négatifs.

Pour procéder à l'*examen physique* d'un sujet et savoir ce qu'il vaut pratiquement, aussi bien que pour constater ses progrès, il suffit de lui faire subir, dans certaines conditions bien précisées, les douze épreuves de la série-type et d'établir ce que j'appelle sa « *fiche-type* ».

Suivant le nombre des points obtenus dans les douze épreuves, l'aptitude est dite :

- 1° *Nulle*, lorsque ce nombre est inférieur à zéro.
- 2° *Inférieure*, lorsque ce nombre est au moins égal à zéro.
- 3° *Moyenne*, lorsque ce nombre est au moins égal à 18.
- 4° *Supérieure*, lorsque ce nombre est au moins égal à 36.
- 5° *Exceptionnelle* ou *athlétique*, lorsque ce nombre est au moins égal à 60.

La série-type n'est pas seulement une sorte de formule d'évaluation de l'aptitude physique générale; elle constitue un moyen précis et pratique de contrôle des résultats. Elle *matérialise* ces derniers et les rend pour ainsi dire palpables.

Elle permet en outre, et c'est là un de ses plus grands avantages, de *différencier* les sujets entre eux en donnant une idée de leur valeur, non pas par une simple appréciation « au sentiment », comme celle donnée dans presque tous les concours ou examens de gymnastique, mais par l'exécution d'épreuves mesurables avec performances cotées, ce qui évite toute discussion sur la valeur respective des aptitudes de chacun.

Son emploi permet de se rendre compte facilement de la supériorité indiscutable des résultats de l'éducation ou de l'entraînement par la *méthode naturelle* comparés à ceux obtenus en suivant les procédés d'autres méthodes qui emploient exclusivement des exercices éducatifs élémentaires.

VALEUR DES PERFORMANCES	COURSE DE 100 MÈTRES		COURSE DE 500 MÈTRES		COURSE DE 1 500 MÈTRES	
	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS

Performances insuffisantes ou nulles.	21 ^s	— 5	2 ^m 30 ^s	— 5	9 ^m	— 5
	20 ^s	— 4	2 ^m 20 ^s	— 4	8 ^m	— 4
	19 ^s	— 3	2 ^m 10 ^s	— 3	7 ^m 30 ^s	— 3
	18 ^s	— 2	2 ^m 00 ^s	— 2	7 ^m	— 2
	17 ^s	— 1	1 ^m 50 ^s	— 1	6 ^m 30 ^s	— 1
Limite inférieure du développement élé- mentaire.	16 ^s	0	1 ^m 40 ^s	0	6 ^m	0
Performances moyennes.	15 ^s	1	1 ^m 36 ^s	1	5 ^m 40 ^s	1
	14 ^s 5	2	1 ^m 32 ^s	2	5 ^m 30 ^s	2
Performances supérieures.	14 ^s	3	1 ^m 28 ^s	3	5 ^m 20 ^s	3
	13 ^s 5	4	1 ^m 26 ^s	4	5 ^m 10 ^s	4
Performances exceptionnelles ou athlétiques.	13 ^s	5	1 ^m 24 ^s	5	5 ^m 5 ^s	5
	12 ^s 4/5	6	1 ^m 22 ^s	6	5 ^m 00 ^s	6
	12 ^s 3/5	7	1 ^m 20 ^s	7	4 ^m 55 ^s	7
	12 ^s 2/5	8	1 ^m 18 ^s	8	4 ^m 50 ^s	8
	12 ^s 1/5	9	1 ^m 16 ^s	9	4 ^m 45 ^s	9
	12 ^s	10	1 ^m 14 ^s	10	4 ^m 40 ^s	10
Performances voisines des limites de la puissance humaine — Maximums atteints par des sujets d'élite ou des spécialistes.	11 ^s 4/5	11	1 ^m 13 ^s	11	4 ^m 35 ^s	11
	11 ^s 3/5	12	1 ^m 12 ^s	12	4 ^m 30 ^s	12
	11 ^s 2/5	13	1 ^m 11 ^s	13	4 ^m 25 ^s	13
	11 ^s 1/5	14	1 ^m 10 ^s	14	4 ^m 20 ^s	14
	11 ^s	15	1 ^m 9 ^s	15	4 ^m 15 ^s	15

Records officiels. Records du monde et records français.	11 ^s Rec. fr. 10 ^s 4/5 Rec. du monde.		1 ^m 6 ^s 4/5 Rec. fr. et rec. du monde.		4 ^m 4 ^s 2/5 Rec. fr. 3 ^m 59 ^s 4/5 Rec. du monde.	

VALEUR DES PERFORMANCES	SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN		SAUT EN HAUTEUR AVEC ÉLAN		SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN	
	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS
Performances insuffisantes ou nulles.
	0 ^m ,45	— 5	0 ^m ,50	— 5	1 ^m ,20	— 5
	0 ^m ,50	— 4	0 ^m ,60	— 4	1 ^m ,40	— 4
	0 ^m ,55	— 3	0 ^m ,70	— 3	1 ^m ,60	— 3
	0 ^m ,60	— 2	0 ^m ,80	— 2	1 ^m ,80	— 2
	0 ^m ,70	— 1	0 ^m ,90	— 1	1 ^m ,90	— 1
Limite inférieure du développement élé- mentaire.	0 ^m ,80	0	1 ^m	0	2 ^m	0
Performances moyennes.	0 ^m ,90	1	1 ^m ,10	1	2 ^m ,10	1
	1 ^m ,00	2	1 ^m ,20	2	2 ^m ,20	2
Performances supérieures.	1 ^m ,05	3	1 ^m ,30	3	2 ^m ,30	3
	1 ^m ,10	4	1 ^m ,35	4	2 ^m ,40	4
Performances exceptionnelles ou athlétiques.	1 ^m ,15	5	1 ^m ,40	5	2 ^m ,50	5
	1 ^m ,20	6	1 ^m ,45	6	2 ^m ,55	6
	1 ^m ,25	7	1 ^m ,50	7	2 ^m ,60	7
	1 ^m ,30	8	1 ^m ,55	8	2 ^m ,65	8
	1 ^m ,35	9	1 ^m ,60	9	2 ^m ,70	9
	1 ^m ,40	10	1 ^m ,65	10	2 ^m ,75	10
Performances voisines des limites de la puissance humaine. — Maximums atteints par des sujets d'élite ou des spécialistes.	1 ^m ,42	11	1 ^m ,70	11	2 ^m ,80	11
	1 ^m ,44	12	1 ^m ,72	12	2 ^m ,85	12
	1 ^m ,46	13	1 ^m ,74	13	2 ^m ,90	13
	1 ^m ,48	14	1 ^m ,76	14	2 ^m ,95	14
	1 ^m ,50	15	1 ^m ,78	15	3 ^m ,00	15

Records officiels. Records du monde et records français.	1 ^m ,51. Rec. fr. 1 ^m ,828 Rec. du monde.		1 ^m ,885. Rec. fr. 2 ^m ,038 Rec. du monde.		3 ^m ,34. Rec. fr. 3 ^m ,822 Rec. du monde.	

VALEUR DES PERFORMANCES	SAUT EN LONGUEUR AVEC ÉLAN		GRIMPER A LA CORDE LISSE		LEVER DE POIDS A DEUX MAINS EN DÉVELOPPEMENT	
	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS
Performances insuffisantes ou nulles.
	2 ^m ,00	— 5	2 ^m ,50	— 5	10 ^{kg} (1 f.)	— 5
	2 ^m ,50	— 4	3 ^m ,00	— 4	15 ^{kg} (id.)	— 4
	2 ^m ,75	— 3	3 ^m ,50	— 3	20 ^{kg} (id.)	— 3
	3 ^m ,00	— 2	4 ^m ,00	— 2	25 ^{kg} (id.)	— 2
	3 ^m ,25	— 1	4 ^m ,50	— 1	30 ^{kg} (id.)	— 1
Limite inférieure du développement élé- mentaire.	3 ^m ,50	0	5 ^m	0	40 kilogs 1 fois	0
Performances moyennes.	4 ^m ,00	1	6 ^m	1	2 fois	1
	4 ^m ,25	2	7 ^m	2	4 fois	2
Performances supérieures.	4 ^m ,50	3	8 ^m	3	6 fois	3
	4 ^m ,75	4	9 ^m	4	8 fois	4
Performances exceptionnelles ou athlétiques.	5 ^m ,00	5	10 ^m	5	10 fois	5
	5 ^m ,20	6	11 ^m	6	12 fois	6
	5 ^m ,40	7	12 ^m	7	14 fois	7
	5 ^m ,60	8	13 ^m	8	16 fois	8
	5 ^m ,80	9	14 ^m	9	18 fois	9
	6 ^m ,00	10	15 ^m	10	20 fois	10
Performances voisines des limites de la puissance humaine. — Maximums atteints par des sujets d'élite ou des spécialistes.	6 ^m ,20	11	16 ^m	11	22 fois	11
	6 ^m ,30	12	16 ^m ,50	12	24 fois	12
	6 ^m ,40	13	17 ^m	13	26 fois	13
	6 ^m ,50	14	17 ^m ,50	14	28 fois	14
	6 ^m ,60	15	18 ^m	15	30 fois	15

Records officiels. Records du monde et records français.	7 ^m ,07. Rec. fr. 7 ^m ,614 Rec. du monde.		»		»	

VALEUR DES PERFORMANCES	LANCER DU POIDS DE 7 ^{kg} ,257		NATATION PARCOURS DE 100 ^m		NATATION PLONGÉE SOUS L'EAU	
	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS	PERFORM.	POINTS
Performances insuffisantes ou nulles.
	2 ^m ,00	— 5	5 ^m 00 ^s	— 5	5 ^s	— 5
	3 ^m ,00	— 4	4 ^m 30 ^s	— 4	6 ^s	— 4
	4 ^m ,00	— 3	4 ^m 00 ^s	— 3	7 ^s	— 3
	5 ^m ,00	— 2	3 ^m 40 ^s	— 2	8 ^s	— 2
	5 ^m ,50	— 1	3 ^m 20 ^s	— 1	9 ^s	— 1
Limite inférieure du développement élé- mentaire.	6 ^m	0	3 ^m	0	10 ^s	0
Performances moyennes.	6 ^m ,40	1	2 ^m 48 ^s	1	20 ^s	1
	6 ^m ,80	2	2 ^m 36 ^s	2	30 ^s	2
Performances supérieures.	7 ^m ,20	3	2 ^m 24 ^s	3	40 ^s	3
	7 ^m ,60	4	2 ^m 12 ^s	4	50 ^s	4
Performances exceptionnelles ou athlétiques.	8 ^m ,00	5	2 ^m 00 ^s	5	1 ^m	5
	8 ^m ,40	6	1 ^m 55 ^s	6	1 ^m 10 ^s	6
	8 ^m ,80	7	1 ^m 50 ^s	7	1 ^m 20 ^s	7
	9 ^m ,20	8	1 ^m 45 ^s	8	1 ^m 30 ^s	8
	9 ^m ,60	9	1 ^m 40 ^s	9	1 ^m 40 ^s	9
	10 ^m ,00	10	1 ^m 35 ^s	10	1 ^m 50 ^s	10
Performances voisines des limites de la puissance humaine. — Maximums atteints par des sujets d'élite ou des spécialistes.	10 ^m ,40	11	1 ^m 30 ^s	11	2 ^m	11
	10 ^m ,80	12	1 ^m 26 ^s	12	2 ^m 10 ^s	12
	11 ^m ,20	13	1 ^m 22 ^s	13	2 ^m 20 ^s	13
	11 ^m ,60	14	1 ^m 18 ^s	14	2 ^m 30 ^s	14
	12 ^m ,00	15	1 ^m 14 ^s	15	2 ^m 40 ^s	15

Records officiels. Records du monde et records français.	13 ^m ,145. Rec. fr. 16 ^m ,915 Rec. du monde.		1 ^m 13 ^s 1/5. Rec. fr. 1 ^m 2 ^s 4/5 Rec. du monde.		4 ^m 31 ^s . Rec. fr. 4 ^m 46 ^s 1/5 Rec. du monde.	

Les douze épreuves de la série-type, par leur nature même, font en effet intervenir toutes les qualités qui contribuent au perfectionnement physique ; elles précisent en outre bien nettement le but *pratique et utilitaire* de l'éducation ou de l'entraînement.

Le sujet auquel on fait subir les épreuves est ainsi mis en demeure de montrer objectivement la valeur des qualités qu'il possède, et de prouver ses aptitudes dans les différents genres d'exercices utilitaires. S'il n'a jamais pratiqué que les exercices éducatifs élémentaires, ses aptitudes sont forcément très faibles.

NOTA. — Les chiffres contenus dans les tableaux des pages 33 à 36 correspondent aux chiffres des Tables de performances de la 1^{re} édition du *Code de la force* (1911). Les résultats d'expériences pratiques, exposés ci-après, au chapitre ix, ont été calculés en cotant les performances d'après les tables de cette première édition.

Dans les tables de la 2^e édition du *Code de la force* (1914) la cotation des performances a été en partie modifiée de façon à permettre une mesure plus précise encore de l'aptitude physique.

CHAPITRE IX

RÉSULTATS D'EXPÉRIENCES PRATIQUES

D'après ce que nous venons de voir, la mesure de l'aptitude physique peut s'obtenir d'une manière suffisamment précise au moyen des douze épreuves classiques de la série-type.

L'expérience personnelle que j'ai pu acquérir grâce à mes fonctions spéciales, m'autorise à affirmer dès maintenant, après l'avoir dûment constaté au moyen des épreuves de cette série-type, que la valeur physique *générale* des jeunes gens arrivant au service militaire entre dix-huit et vingt et un ans correspond à l'état de *nullité* ou en est extrêmement voisine.

Autrement dit, si, conformément aux règles relatives à la mesure de l'aptitude et exposées en détail dans *Le Code de la force*, on établit dès les premiers jours de l'arrivée, les fiches-types individuelles de chacun des sujets d'une unité constituée quelconque : compagnie, bataillon, régiment... ou d'un groupe d'au moins une centaine de sujets réunis au hasard et qu'ensuite, après avoir fait la somme algébrique de leurs points à tous, on divise cette somme par le nombre des sujets, j'affirme que la moyenne générale ainsi obtenue est le plus souvent inférieure au zéro de l'échelle des aptitudes ou ne dépasse ce zéro que de deux ou trois points au plus. Encore faut-il faire, dans l'examen physique des sujets, abstraction complète des deux épreuves de natation et se contenter des dix premières épreuves de la série-type.

Il existe, en effet, un nombre considérable de sujets ne sachant pas du tout nager et ne pouvant par suite être notés même négativement dans ces épreuves.

D'après mes observations personnelles, le nombre des sujets inca-

pables de se tenir sur l'eau atteint 60 à 75 % pour les recrues de l'intérieur et 20 à 30 % pour les recrues des côtes ou les inscrits maritimes.

Ces conclusions relatives à la valeur de l'aptitude physique des jeunes gens arrivant sous les drapeaux résultent de l'examen que j'ai pu faire des fiches-types de plusieurs milliers de recrues de toutes professions et de toutes provenances. Cinq cents de ces jeunes gens appartenaient à un régiment d'infanterie ; une grande partie des autres (les deux tiers environ) étaient des engagés de l'armée de mer, principalement des ouvriers et des paysans, provenant de toutes les parties de la France ; le reste était composé d'inscrits maritimes.

Ceci étant posé, voici les résultats pratiques obtenus par l'emploi de la *méthode naturelle* dans les deux établissements suivants dépendant de la Marine où l'organisation, qui fonctionne depuis un certain temps déjà, est le mieux au point : l'École des mousses et l'École des fusiliers marins (1).

I. — A L'ÉCOLE DES MOUSSES.

La Marine possède en rade de Brest, à bord des navires *Bretagne* et *Magellan*, l'École des mousses, dont l'effectif actuel comprend 1 200 élèves de quatorze ans et demi à dix-sept ans et demi. Ces jeunes gens proviennent de toutes les contrées de la France, mais plus particulièrement des côtes bretonnes. Les principales conditions physiques exigées pour être admis à l'école, à l'âge minimum de quatorze ans et demi, sont les suivantes : peser 40 kilogrammes, avoir 0^m,71 de périmètre thoracique et 1^m,429 de hauteur de taille ; et, à l'âge maximum de quinze ans et demi : peser 42 kilogrammes, avoir 1^m,478 de taille, et également 0^m,71 au moins de périmètre thoracique.

L'École des mousses est destinée à former des matelots solides et instruits ; c'est la pépinière des futurs sous-officiers de la flotte. Le nombre des élèves à admettre pourrait s'élever à 1 600 ; 400 places

(1) La *méthode naturelle* est maintenant adoptée dans la Marine pour l'entraînement physique des équipages, et sa mise en application se poursuit peu à peu dans les divers services, aussi bien à bord qu'à terre. Elle est pratiquée non seulement par des jeunes hommes et des hommes faits, mais aussi par des adolescents de moins de dix-huit ans à l'École des mousses (1 200 élèves) et à l'École des apprentis mécaniciens (675 élèves) ; enfin par des enfants de sept à quatorze ans à l'École des pupilles de la marine (650 orphelins).

sont actuellement vacantes par suite de la pénurie de candidats. Cela tient évidemment au goût peu prononcé des jeunes Français, les Bretons exceptés, pour le dur métier de la mer⁽¹⁾.

L'éducation physique des mousses est tout particulièrement soignée et on peut la citer en exemple à tous les établissements scolaires ou militaires.

Elle est établie en stricte conformité des principes de la *méthode naturelle* exposés dans cette étude, et elle se poursuit pendant tout le temps du séjour des jeunes mousses à l'École, c'est-à-dire pendant une période de dix-huit mois à deux années au plus. Les séances régulières de travail d'une heure chacune sont seulement au nombre de quatre par semaine, dont deux à terre et deux à bord ; mais, en dehors de ces séances régulières, les mousses sont journellement soumis, de par leurs occupations mêmes, à la pratique des genres d'exercices utilitaires indispensables les plus importants. Par exemple, presque tous les déplacements à bord s'exécutent à la course : course dans les échelles des panneaux et dans les haubans des mâts aussi bien que sur les ponts ; les exercices de mâturation, de hissage ou de manœuvre d'embarcations, d'appareaux... consistent en grimper de toutes sortes, en escalades ou traversées d'endroits dangereux où le vertige est à craindre, en efforts divers de traction et de répulsion ; les travaux divers du bord, les corvées de vivres et autres, obligent à lever et à transporter des fardeaux de toutes sortes, etc.

D'un autre côté, les exercices maritimes, de même que le lavage du pont exécutés par tous les temps et pieds nus, entraînent les mousses aux intempéries d'une façon remarquable, et le couchage dans un simple hamac sans draps les habitue à la dure.

Enfin les travaux manuels, qui consistent à apprendre à limer, bûler, souder, forger..., à faire des nœuds et à travailler le filin, leur donnent de l'habileté, de l'adresse et du sens pratique tout en contribuant à leur développement général.

A leur sortie de l'école, entre seize ans et demi et dix-sept ans et demi au plus tard, les mousses sont versés à bord des bâtiments de la flotte où ils sont soumis aux fatigues et aux besognes les plus rudes du matelot, sans qu'il soit jamais nécessaire de tenir compte de leur jeune âge.

(1) Sur ces 1 200 élèves actuellement à l'École, 75 % sont Bretons et 30 % fils de marins.

Leur ration alimentaire à l'école est la même que celle des matelots embarqués. Seuls les mousses de moins de seize ans ne reçoivent que trente centilitres de vin par jour au lieu de cinquante. La ration journalière est ainsi composée :

1° Pain de repas et pain de soupe (pain bis) : 750^{gr} ; 2° viande fraîche : 320^{gr}, ou conserve de bœuf : 250^{gr} ; 3° café : 20^{gr} ; 4° sucre : 20^{gr} ; 5° vin : 50 centilitres ; 6° une prime fixe de 0^{fr},20 par tête destinée à l'achat d'épicerie, de légumes et de fruits.

Cette ration revient, suivant le cours des vivres, de 0^{fr},95 à 1^{fr},05. Elle est supérieure de dix à quinze centimes à la ration du soldat, principalement à cause du vin qui n'entre pas habituellement dans la composition de cette dernière. A titre de curiosité, notons que la ration minimum du soldat comprend : 1° pain de repas et pain de soupe (pain blanc) : 675^{gr} ; 2° viande fraîche : 320^{gr} ; 3° café, sucre, épicerie, légumes et fruits : pour une valeur de 0^{fr},225.

Les 1 200 mousses actuellement à l'École sont répartis en huit compagnies comprenant chacune en moyenne 150 sujets. L'arrivée et le départ des contingents ont lieu tous les six mois, en janvier et en juillet. Environ 250 à 300 mousses, soit le contingent de deux compagnies, quittent ainsi l'École tous les six mois.

Le tableau suivant résume les résultats de l'éducation physique de ces trois dernières années en donnant la moyenne générale de l'aptitude des mousses au bout d'un an et de dix-huit mois ou deux ans de séjour à l'École. Cette moyenne est déduite de l'examen des fiches-types des sujets appartenant aux mêmes groupes ou compagnies et ayant par suite même âge et même durée de séjour à l'École. A l'arrivée des nouveaux contingents, des difficultés matérielles de toutes sortes empêchent toujours d'établir avant le commencement de l'entraînement les fiches-types *complètes* de tous les sujets sans exception. Mais celles qui ont pu être complétées jusqu'ici dans le premier mois du séjour à l'École sont assez nombreuses pour indiquer que la valeur physique générale des jeunes arrivants oscille aux environs de — 20 (¹), non compris les épreuves de natation. Les résultats ci-après sont

(¹) Il y a lieu de faire remarquer que la limite inférieure du développement élémentaire correspond à la cote — 12 pour les sujets de seize à dix-huit ans et à la cote — 24 pour les sujets de quatorze à seize ans, y compris les épreuves de natation, ou respectivement à — 10 ou à — 20, sans la natation (voir *Le Code de la Force*).

établis sans tenir compte des épreuves de natation, qui ont lieu à part. Les dix premières épreuves de la série-type ont été subies par chaque mousse en l'espace d'une semaine et non pas dans une seule journée.

DURÉE DE SÉJOUR A L'ÉCOLE	MOYENNE GÉNÉRALE DE L'APTITUDE PHYSIQUE		
	à l'arrivée 14 ans 1/2 à 15 ans 1/2.	après un an de séjour 15 ans 1/2 à 16 ans 1/2.	après 18 mois ou 2 ans de séjour 16 ans 1/2 à 17 ans 1/2.
Du 1 ^{er} juillet 1908 au 1 ^{er} juillet 1910.	— 20 environ	+ 6,80	+ 13,10
Du 1 ^{er} janvier 1909 au 1 ^{er} janvier 1911.	id.	+ 5,10	+ 15,10
Du 1 ^{er} juillet 1909 au 1 ^{er} juillet 1911.	id.	+ 8,50	+ 17,40

Les moyennes finales sont allées en augmentant de 1908 à 1911, à mesure que l'organisation de l'enseignement des exercices s'est perfectionnée. Il est à souhaiter que désormais, grâce au zèle des officiers instructeurs, les moyennes finales ne soient jamais inférieures à celles obtenues actuellement.

Dans le but de compléter cet exposé des résultats, l'aptitude physique générale des mousques actuellement présents à l'école (novembre 1911) et ayant au moins une année de séjour, vient d'être déterminée d'une façon extrêmement précise, du 15 au 30 octobre 1911.

Les résultats obtenus dans les dix premières épreuves de la série-type, subies par chaque mousse en l'espace d'une semaine, ont été les suivants pour les différents groupes :

1^o *Contingent de mousques anciens devant débarquer le 31 décembre 1911.*

Effectif: 103.

Durée de séjour à l'École: 22 mois.

D'après ce que nous avons dit plus haut, 250 à 300 mousques anciens quittent l'École tous les six mois. Le contingent d'anciens débarquant le 31 décembre 1911 devrait donc comprendre au moins 250

sujets ; or il n'en compte que 103. Cela résulte d'une dépêche ministérielle qui autorise le commandant de l'École à verser dans les équipages de la flotte, dès l'âge de seize ans et demi, les sujets les plus instruits et les plus robustes du contingent ayant au moins dix-huit mois de séjour à l'École.

Les 103 mousses anciens dont nous parlons représentent ainsi le restant d'un groupe primitif de 333 mousses présents le 30 juin 1911, c'est-à-dire de l'effectif de deux compagnies, les compagnies 2 et 3 dans la circonstance. Les autres mousses faisant partie de l'effectif primitif ont été libérés depuis le 1^{er} juillet 1911.

L'examen physique des 103 sujets anciens a donné ce qui suit :

Moyenne générale des 103 sujets : + 18,10.

Moyenne générale des dix plus forts : + 40,54.

Moyenne générale des dix plus faibles : + 7,90.

Nombre total des points du plus fort : + 51,20.

Nombre total des points du plus faible : + 2,80.

Poids moyen des 103 sujets : 59^{kg},100.

Poids du sujet le plus lourd : 74^{kg},500.

Poids du sujet le plus léger : 48^{kg}.

Hauteur de taille du plus grand sujet : 1^m,77.

Hauteur de taille du plus petit sujet : 1^m,55.

Le sujet le plus fort, c'est-à-dire celui qui a obtenu + 51,20 comme nombre total des points dans les dix premières épreuves de la série-type, a pour caractéristiques principales : 1^m,74 de hauteur de taille, 74 kilogrammes de poids ; 1 mètre de tour de poitrine en inspiration forcée ; 32 centimètres de périmètre brachial, bras droit fléchi. C'est un Breton nommé Henry, né au Huelgoat (Finistère) ; il est âgé de dix-sept ans et trois mois.

2° Contingent devant débarquer en juin 1912 (1^{re} compagnie).

Effectif : 121 sujets.

Durée de séjour à l'École : 16 mois.

Moyenne générale des 121 sujets : + 11,64.

Moyenne générale des dix plus forts : + 32,94.

Moyenne générale des dix plus faibles : — 7,98.

Nombre total de points du sujet le plus fort : + 40,45.

Nombre total de points du sujet le plus faible : — 31,8.

(Ce sujet est signalé comme étant d'une constitution chétive et malade.)

Poids moyen des 121 sujets : 56^{kg},300.

Poids du sujet le plus lourd : 73^{kg},500.

Poids du sujet le plus léger : 43^{kg},500.

Hauteur de taille du plus grand sujet : 1^m,75.

Hauteur de taille du plus petit sujet : 1^m,495.

Caractéristiques du sujet le plus fort, ayant obtenu comme nombre total de points + 40,45 : taille : 1^m,62 ; poids : 57 kilogrammes, périmètre thoracique en inspiration forcée : 0^m,92 ; périmètre brachial, bras droit fléchi : 30^{cm}. C'est un Breton nommé Lorec, né à Belle-Ile ; il est âgé de seize ans et cinq mois.

3° *Contingent devant débarquer en juin 1912 (4° compagnie).*

Effectif : 119 sujets.

Durée de séjour à l'École : 16 mois.

Moyenne générale des 119 sujets : + 13,77.

Moyenne générale des dix plus forts : + 37,74.

Moyenne générale des dix plus faibles : — 1,36.

Nombre total des points du sujet le plus fort : + 45,40.

Nombre total des points du sujet le plus faible : — 6,05.

Poids moyen des 119 sujets : 56^{kg}.

Poids du sujet le plus lourd : 71^{kg}.

Poids du sujet le plus léger : 46^{kg}.

Hauteur de taille du plus grand sujet : 1^m,75.

Hauteur de taille du plus petit sujet : 1^m,47.

Caractéristiques principales du sujet le plus fort, ayant obtenu comme nombre total de points + 45,40 : taille : 1^m,65 ; poids : 52 kilogrammes ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 0^m,88 ; périmètre brachial, bras droit fléchi : 28^{cm}. C'est un Breton nommé Ferrère, né à Lorient et âgé de seize ans et trois mois.

4° *Personnel instructeur.*

Il peut être intéressant d'ajouter à cette suite de résultats, la moyenne générale du personnel instructeur de l'école, qui comprend 12 quartiers-maîtres de mousqueterie et 4 fusiliers brevetés, dont l'âge varie de vingt-trois à quarante ans.

Moyenne générale des 16 instructeurs : + 34,80.

Nombre total des points du plus fort : + 70,45.

Nombre total des points du plus faible : + 14,25.

Nombre total des points du plus âgé (40 ans) : + 35,75.

Ces instructeurs ne sont pas des spécialistes ; l'enseignement des exercices physiques rentre simplement dans le cadre de leurs attributions très complexes par ailleurs. Il faut considérer également que plusieurs d'entre eux ont subi les fatigues de campagnes lointaines avant leur arrivée à l'École.

Les caractéristiques principales de l'instructeur le plus fort, ayant obtenu comme nombre total de points $+70,45$ sont les suivantes : taille : $1^m,76$; poids : 69 kilogrammes ; périmètre thoracique en inspiration forcée : $1^m,01$; périmètre brachial, bras droit fléchi : 32^m . C'est un Breton nommé Martin, né à Loqueffret (Finistère) et âgé de vingt-quatre ans et demi.

5° Résumé des résultats concernant la valeur de l'aptitude. Performances moyennes dans les diverses épreuves.

En résumé, la moyenne générale de l'aptitude des différents groupes de mousses ayant au moins un an de séjour à l'École était la suivante au 31 octobre 1911 :

	MOYENNE GÉNÉRALE
Effectif restant des 2 ^e et 3 ^e compagnies : 103 sujets	
devant partir le 31 décembre 1911.	$+18,10$
1 ^{re} compagnie, effectif : 121 sujets devant partir le	
30 juin 1912.	$+11,64$
4 ^e compagnie, effectif : 119 sujets devant partir le	
30 juin 1912.	$+13,77$

ce qui représente une moyenne de $+14,50$ pour le contingent des 343 mousses de seize ans à dix-sept ans et demi actuellement présents à l'école.

On peut présumer qu'en juin 1912, après huit nouveaux mois d'entraînement, les 1^{re} et 4^e compagnies obtiendront des moyennes au moins égales à $+18$, moyenne actuelle du contingent d'anciens des 2^e et 3^e compagnies.

Il est intéressant de savoir ce que représentent pratiquement toutes ces moyennes. Le tableau suivant donne les performances moyennes des différents groupes de mousses dans chacune des dix épreuves de la série-type :

6° *Endurance aux courses de fond.*

Pour montrer l'endurance des mousques dans les courses de fond, j'ajoute que les différents contingents dont nous venons de parler, à l'exception d'un déchet de 10 % constitué par les sujets malingres, ont exécuté sur piste, groupés en formation militaire, c'est-à-dire à une allure forcément plus lente qu'en course individuelle, une course de 12 kilomètres sans arrêt. Le temps minimum a été de 1^h 04^m et le temps maximum 1^h 10^m.

En règle générale, à la fin de chaque semaine a lieu une course de fond sur des parcours progressifs variant de 1 500 à 10 000 mètres.

7° *Natation.*

En ce qui concerne la natation, sur un total de 573 mousques composant l'effectif des 1^{re}, 2^e, 3^e et 4^e compagnies le 1^{er} juillet 1911, 226 étaient incapables de se tenir sur l'eau. Le 30 septembre 1911, il n'en restait plus que 11 ne sachant pas du tout nager, après huit semaines seulement d'exercices de natation, car, pendant tout le mois d'août, les mousques sont en vacances.

Le 4 septembre 1911, à la cinquième semaine de l'entraînement, une épreuve de natation a eu lieu sur un parcours de 500 mètres : 250 mètres dans un sens et 250 mètres en sens contraire à cause du courant ; 117 mousques y ont participé et 57 ont terminé entièrement le parcours : le 1^{er} en 13^m52^s et le 57^e en 20^m34^s. Le moins fort des 60 autres a parcouru 220 mètres.

8° *Bains d'air.*

Les mousses prennent un bain d'air journalier à bord ou à terre, soit pendant la durée de la séance d'exercice, soit pendant une partie de cette séance, suivant les conditions atmosphériques.

Leur entraînement au froid, à la chaleur ou aux rayons brûlants du soleil est particulièrement remarquable et fait toujours l'étonnement de ceux qui peuvent les voir à l'œuvre. La population brestoise, qui suit toujours avec intérêt les exercices des mousses depuis plusieurs années, est souvent témoin du spectacle suivant : en plein hiver, sur leur terrain d'exercices physiques, au polygone de la marine, endroit spécialement battu par le vent, les mousses s'exercent le torse nu ; à côté d'eux des militaires, le torse chaudement vêtu d'une chemise (et souvent d'une flanelle ou d'un tricot par-dessus), d'une ceinture de flanelle, d'une veste et quelquefois même d'une capote exécutent les exercices du Règlement d'éducation physique de l'armée.

*
* *

Pour permettre d'apprécier toute la valeur et de saisir en même temps toute l'importance des moyennes générales qui viennent d'être indiquées, je mets l'aptitude physique générale des jeunes mousses en parallèle, non pas avec celle d'un groupement scolaire, aucun n'étant soumis nulle part à un entraînement physique suffisant pour pouvoir soutenir la comparaison, mais avec celle d'un groupement militaire équivalent comme nombre de sujets (compagnie ou bataillon d'infanterie par exemple) ayant accompli deux années de service et subi pendant ce temps l'entraînement physique actuellement réglementaire dans l'armée.

J'affirme que, non seulement il est impossible de trouver en France à l'heure actuelle un seul bataillon ou groupement militaire constitué d'au moins 100 hommes, ayant une moyenne générale égale à celle des mousses sortant de l'école, moyenne qu'on peut estimer largement supérieure à + 15 et qui atteint actuellement + 18, 10 dans le contingent d'anciens, mais que cette moyenne générale, si elle est prise consciencieusement d'après les règles établies, ne dépassera pas + 10 dans les unités considérées comme les mieux entraînées, abstraction faite des deux épreuves de natation. On verra peut-être cer-

taines compagnies, mais non des bataillons entiers, qui ont par hasard un choix de sujets robustes ou bien possèdent d'anciens membres ou champions de sociétés sportives, obtenir une moyenne allant jusqu'à + 12 et peut-être + 15 ; par contre, on en trouvera sûrement d'autres n'obtenant que bien juste + 5. Encore ne faut-il parler que des unités d'infanterie ; car dans les autres corps de troupe : cavalerie, artillerie, génie..., on trouverait sûrement des unités dont la valeur physique générale serait entièrement nulle. Cela tient à ce que, dans ces corps, on ne fait pas du tout d'entraînement physique proprement dit.

A ceux qui doutent, je ne peux que conseiller de faire eux-mêmes les constatations nécessaires ; il s'agit ici d'expériences purement pratiques, cotées et chiffrées, qui suppriment toute discussion.

S'ils découvrent, comme je le prétends, que les mousques courent plus vite et plus longtemps, sautent plus haut et plus loin, grimpent et escaladent plus haut et plus vite, sont plus insensibles au vertige, lèvent un certain poids un plus grand nombre de fois ou le transportent plus vite et plus loin, sont plus adroits au lancer, se défendent mieux, nagent et plongent également mieux, résistent plus facilement au froid, peuvent vivre dans des conditions plus dures, etc., et sont d'une façon générale plus hardis, plus énergiques et plus courageux, on sera bien forcé de conclure que le groupe des 300 mousques, de seize ans et demi à dix-sept ans et demi, qui quittent l'École après avoir été éduqués physiquement par la *méthode naturelle*, a une valeur physique générale supérieure à celle de n'importe quel groupement militaire constitué, de quatre ans plus âgé au moins, et ayant subi pendant son séjour sous les drapeaux l'entraînement physique actuellement réglementaire dans l'Armée.

Après moins de six mois d'entraînement par la méthode naturelle, entraînement supposé complet et mis au point, les divers groupements militaires auraient rattrapé leur retard, et au bout de leur première année de service ils auraient évidemment acquis l'avance qu'ils doivent logiquement posséder sur des jeunes gens moins âgés qu'eux. Mais pour l'instant il n'en est pas ainsi.

A ce propos, il n'est peut-être pas inutile de rappeler ici qu'un essai d'entraînement par la méthode naturelle, essai d'ailleurs très incomplet par défaut de mise au point, eut lieu officieusement sur mes indi-



Exercice de course avec saut d'obstacle.

LES EXERCICES NATURELS :

La marche, la course et le saut.

cations personnelles, avec 500 recrues appartenant au 62^e régiment d'infanterie pendant le cours de leur première année de service 1908-09.

Le général Jourdy, commandant le 11^e corps d'armée, qui avait pris l'initiative d'ordonner cet essai, déclara publiquement, après avoir constaté les résultats de sept mois d'entraînement, à raison de quatre heures de travail par semaine, que ces recrues, sans atteindre encore, comme il est inévitable pour un début, la valeur des apprentis fusiliers, étaient cependant sans discussion possible, au point de vue physique, d'une supériorité très marquée sur tous les hommes, y compris les anciens des autres régiments du 11^e corps. Et pourtant, à cette époque, la moyenne générale de ces recrues était seulement d'environ + 8. A leur arrivée au service, elle n'était que de — 5, notation non comprise évidemment.

Malheureusement, cet intéressant essai dut cesser peu de temps après. Des ordres supérieurs vinrent interdire formellement d'expérimenter la méthode en usage dans la Marine et spécifièrent de se conformer strictement aux principes de la méthode réglementaire dans l'armée.



II. — A L'ÉCOLE DES MARINS FUSILIERS.

Dans cette École passent chaque année un nombre de sujets variant de 600 à 800, dits apprentis fusiliers, ayant entre dix-huit et vingt et un ans et provenant pour la plupart (les deux tiers environ) de l'engagement volontaire ; le reste est fourni par l'inscription maritime. A ceux-là il faut ajouter une cinquantaine de novices, de seize ans et demi à dix-sept ans et demi, sortant de l'École des mousses.

Les apprentis font à l'École un séjour de onze mois⁽¹⁾ durant lequel ils sont instruits pour acquérir le brevet de fusilier, qui les rend aptes à faire partie du cadre des compagnies de débarquement, à servir

(¹) Un récent décret vient de réduire à six mois, au lieu de onze, la durée de séjour des apprentis à l'École. Un premier essai permet d'espérer que les résultats finaux concernant l'aptitude physique *générale* ne seront pas inférieurs au bout de six mois à ceux de l'ancien entraînement de huit mois, grâce aux progrès réalisés dans la *manière de travailler*.

l'artillerie secondaire à bord des bâtiments, à assurer l'éducation physique et militaire des équipages, la police à bord, etc.

Leur éducation physique est, comme celle des mousses, particulièrement soignée, d'autant plus que, la Marine ne possédant pas d'école spéciale de gymnastique, c'est au personnel fusilier qu'incombe dans tous les services l'enseignement des exercices physiques. Elle comprend deux périodes d'entraînement, de seize semaines chacune, séparées par une période d'un mois et demi pendant laquelle les séances de gymnastique sont, pour des raisons diverses, très peu fréquentes.

Chaque semaine d'entraînement comprend au moins quatre et au plus cinq séances d'une heure de travail. Les séances de natation ont lieu, à raison de quatre à cinq par semaine, pendant deux mois et demi ou trois mois au plus, chaque année.

Le tableau ci-contre contient les résultats généraux de la mesure de l'aptitude à l'arrivée, au bout de la première et de la deuxième période d'entraînement, abstraction faite des résultats des deux épreuves de natation.

Comme on peut en juger par ces chiffres, les résultats finaux ne sont pas supérieurs à ceux des mousses de seize ans et demi à dix-sept ans et demi, malgré la différence d'âge (deux, trois ou quatre ans) existant entre ces derniers et les apprentis fusiliers. On pourra de même constater plus loin que les apprentis fusiliers les plus forts n'ont pas non plus une valeur physique très supérieure à celle des mousses les plus forts⁽¹⁾.

Cela tient en premier lieu au grand nombre de malingres faisant partie du contingent destiné à l'École. En dehors des engagés volontaires ayant choisi d'eux-mêmes la spécialité de fusilier, l'effectif d'apprentis est d'office complété par les sujets *les plus faibles* du recrutement, tant au point de vue *physique* qu'au point de vue *instruction*. Les sujets les plus robustes ou les plus instruits sont réservés pour d'autres spécialités : canonniers, timoniers, torpilleurs, gabiers, chauffeurs, etc.

(¹) Toutefois ces derniers résultats ne sont pas absolument comparables parce que les mousses en question n'ont pas subi les épreuves, comme les plus forts apprentis fusiliers, dans le cours d'une *même journée*, en moins de dix heures, mais seulement dans le cours d'une *même semaine*.

**MOYENNE GÉNÉRALE DE L'APTITUDE DES APPRENTIS FUSILIERS
DANS LES DIX PREMIÈRES ÉPREUVES DE LA SÉRIE-TYPE.**

DATES DE SÉJOUR DES APPRENTIS A L'ÉCOLE	A L'ARRIVÉE	APRÈS LA 1 ^{re} PÉRIODE d'entraîne- ment.	APRÈS LA 2 ^e PÉRIODE d'entraîne- ment.
1 ^{er} janvier 1907 au 1 ^{er} décembre 1907.	— 8,93	+ 7,22	+ 17,21
1 ^{er} juillet 1907 au 1 ^{er} juin 1908. .	+ 2,20	+ 11,22	+ 14,53
1 ^{er} janvier 1908 au 1 ^{er} décembre 1908.	— 7,90	+ 7,94	+ 18,65
1 ^{er} juillet 1908 au 1 ^{er} juin 1909. .	+ 2,51	+ 12,31	+ 17,34
1 ^{er} janvier 1909 au 1 ^{er} décembre 1909.	— 3,50	+ 9,06	+ 21,95
1 ^{er} juillet 1909 au 1 ^{er} juin 1910. .	» ⁽¹⁾	+ 10,30	+ 16,78
1 ^{er} janvier 1910 au 1 ^{er} décembre 1910.	+ 1,57 ⁽²⁾	+ 6,84	+ 17,68
1 ^{er} juillet 1910 au 1 ^{er} juin 1911. .	» ⁽¹⁾	+ 9,74	+ 18,30
1 ^{er} janvier 1911 au 1 ^{er} décembre 1911.	— 2,93	+ 6,59	+ 18,76

(¹) Les moyennes générales des contingents entrés le 1^{er} juillet 1909 et le 1^{er} juillet 1910 n'ont pu être établies qu'au bout du deuxième mois d'entraînement; elles ont été respectivement de + 5,88 et + 6,35.

(²) La moyenne générale du contingent entré le 1^{er} janvier 1910 n'a été établie qu'au bout d'un mois d'entraînement. Si les épreuves avaient été subies à l'arrivée, la moyenne aurait certainement été négative.

Il est intéressant de remarquer que les moyennes générales à l'arrivée des contingents entrés à l'École le 1^{er} janvier sont toutes très inférieures aux moyennes de ceux entrés le 1^{er} juillet. La raison en est que les épreuves sont subies dans le premier cas en plein hiver, dans le second cas en plein été. A la fin de la première ou de la deuxième période d'entraînement, les épreuves sont subies au commencement de mai ou d'octobre, c'est-à-dire à des époques peu différentes comme température. Quoi qu'il en soit, l'entraînement au froid par les bains d'air quotidiens a pour effet de supprimer en partie l'influence des basses températures sur la valeur des performances.

L'effectif de l'École étant renouvelé par moitié tous les six mois, les moyennes indiquées au tableau concernent des groupes de 300 à 400 sujets représentant la moitié de l'effectif total.

L'aptitude moyenne (sans les épreuves de natation) est caractérisée par un nombre de points égal à + 15. Comme on le voit, l'aptitude générale des apprentis est, à la fin de l'entraînement, supérieure à la moyenne.

Les dix épreuves ont été subies dans le cours d'une *même semaine* et non pas dans le cours d'une même journée.

Pour donner une idée de la structure et de la constitution des recrues destinées à l'École des marins fusiliers où le travail journalier imposé à chaque apprenti est supérieur à celui de n'importe quel soldat d'infanterie, il suffit de dire que certains contingents ont compté jusqu'à 15 et même 20 % environ de sujets malingres ou retardataires ayant comme caractéristiques principales : un poids de 47 à 52 kilogrammes ; une hauteur de taille de 1^m,47 à 1^m,54 ; un périmètre thoracique de 0^m,74 à 0^m,83 ; un périmètre brachial, bras droit étendu, de 21 à 25^{cm} ; c'est-à-dire à peu près les caractéristiques d'adultes normaux de quinze à seize ans. Le poids moyen du contingent arrivé à l'École le 1^{er} juillet 1911, un des meilleurs qui soit entré, était de 58^{kg},520. 29 apprentis, soit 6 % de l'effectif, pesaient *moins* de 52 kilogrammes ; le moins lourd d'entre eux pesait 47 kilogrammes.

D'autre part, la période effective d'entraînement physique à l'école des marins fusiliers n'est au total que de huit mois au lieu de dix-huit au minimum à l'École des mousses. Enfin les apprentis fusiliers, comme tous les hommes arrivant au service militaire entre dix-huit et vingt et un ans, sont déjà adaptés à une profession ou à un métier qui les a marqués d'une empreinte et leur a fait contracter des défauts impossibles à faire disparaître instantanément. Par exemple les paysans ont une lourdeur caractéristique qu'il faut un certain temps pour combattre. Les mousses au contraire arrivent à l'École sans avoir acquis les tares ou subi les inconvénients d'un apprentissage ou d'une spécialisation professionnelle quelconque ; ils sont d'ailleurs pleins d'enthousiasme et leur entrain endiablé suscite toujours l'admiration.

Malgré la faiblesse de son recrutement, l'École des marins fusiliers produit chaque année un lot considérable de merveilleux sujets, aptes à tous les genres d'exercices utilitaires sans exception. D'une façon générale, la plus grande partie des apprentis sortent de l'École complètement transformés au point de vue physique et ayant acquis à peu près le maximum de développement en rapport avec leur âge et leur constitution. Les bains d'air améliorent l'état de leur organisme d'une façon si puissante que des personnalités médicales venues à l'École pour se rendre compte des résultats de la *méthode naturelle* ont pu dire que la plupart des apprentis avaient gagné, à un pareil régime, de la santé pour le reste de leurs jours. Après avoir examiné les plus beaux athlètes faisant partie du groupe des instructeurs, ces médecins ont

déclaré n'avoir jamais rencontré auparavant chez aucun sujet une « éclosion de santé aussi complète et aussi parfaite » que chez quelques-uns de ces derniers.

L'École des marins fusiliers comprend quatre compagnies distinctes entre lesquelles sont réparties les recrues à leur arrivée. Chaque compagnie possède ainsi un effectif de 150 à 160 apprentis environ. Dès que leurs fiches-types individuelles sont établies, les apprentis sont classés par groupes d'aptitude physique à peu près équivalente, afin d'égaliser dans chaque groupe les conditions de travail.

Le dernier groupe ne comprend guère que des malingres ou des retardataires. Certains de ces malingres obtiennent à leur arrivée, comme moyenne générale dans les dix premières épreuves de la fiche-type, des cotes oscillant dans les environs de -20 à -25 , c'est-à-dire qu'ils possèdent une valeur physique correspondant à peine à la limite inférieure du développement élémentaire chez un enfant de quatorze à seize ans normalement bâti et régulièrement exercé. Aussi ce groupe fournit-il toujours un certain déchet de 3 à 5 % environ d'individus qui, malgré quelques progrès, sont totalement incapables de sortir de l'état de nullité physique. Ce fait n'est pas spécial à l'École des marins fusiliers, il est absolument général ; dans tout groupement d'individus, quel qu'il soit, militaire ou autre, on rencontre forcément quelques déshérités de la nature.

Les sujets qui composent ce déchet sont à peu près sûrement condamnés à rester toujours faibles par suite de tare ou d'affection grave. Leur condition, qui relève de la gymnastique médicale, n'a rien à voir dans cette étude où il s'agit d'éducation physique de sujets dont la constitution est normale.

Pour tirer une conclusion des résultats qui viennent d'être indiqués, j'estime que dans tout groupement militaire la moyenne générale de l'aptitude physique ne doit pas être inférieure à $+15$ au bout de cinq à six mois d'entraînement par la *méthode naturelle* et à $+20$ au bout de la première année de service, les deux épreuves de natation exclues. Au bout de la deuxième année de service, cette moyenne doit se rapprocher le plus possible de $+30$. En effet, l'aptitude moyenne caractérisée par la cote $+15$, sans la natation, peut être facilement atteinte par les sujets les plus faibles arrivant au service, exception

faite naturellement pour le déchet inévitable de 3 à 5 % dont nous venons de parler. L'aptitude supérieure est atteinte par tous les sujets normalement bâtis et constitués qui veulent se donner la peine de travailler suffisamment. L'aptitude exceptionnelle, au contraire, est réservée seulement aux sujets supérieurement doués. Si donc tous les sujets d'un groupement militaire sont exercés comme il convient, leur moyenne générale doit se rapprocher des chiffres qui viennent d'être indiqués.

Enfin, la moyenne des gradés ne devrait jamais être inférieure à + 30.

*
* *

En dehors des moyennes générales ou d'ensemble données plus haut, il est intéressant de connaître les résultats obtenus par les meilleurs sujets, à la fin de chaque période de quatre mois ou de huit mois d'entraînement.

Les tableaux suivants résument ces résultats :

1° MOYENNES GÉNÉRALES DES PREMIERS GROUPES
des quatre compagnies dans les dix premières épreuves de la série-type ⁽¹⁾.

DATES	MOYENNE GÉNÉRALE des quatre groupes au bout de 4 mois d'entraînement.	MOYENNE GÉNÉRALE des quatre groupes au bout de 8 mois d'entraînement.	MOYENNE DU MEILLEUR GROUPE	
			au bout de 4 mois.	au bout de 8 mois.
1 ^{er} semestre 1907.	21,08	27,81	26,24	33,46
2 ^e semestre 1907.	22,30	27,67	26,14	33,77
1 ^{er} semestre 1908.	26,20	31,59	27,45	34,01
2 ^e semestre 1908.	33,58	35,97	38,78	41,20
1 ^{er} semestre 1909.	32,03	37,36	34,65	37,98
2 ^e semestre 1909.	35,84	37,37	38,99	39,78
1 ^{er} semestre 1910.	32,02	37,99	33,70	39,59
2 ^e semestre 1910.	32,34	38,88	34,36	40,23
1 ^{er} semestre 1911.	28,69	37,37	34,85	39,10
2 ^e semestre 1911.	»	35,63	»	41,24

(1) 10 apprentis dans chaque groupe, par suite 40 apprentis au total, représentant, en

En 1907 les moyennes ont été relativement basses, car cette année fut la première de mise en application de la méthode. Un nombre de points au moins égal à $+ 30$ correspond à l'aptitude *supérieure*, non compris les deux épreuves de natation.

Comme il est facile de s'en rendre compte, jamais les groupes ayant quatre mois d'entraînement n'ont pu égaler la valeur physique de ceux ayant huit mois d'entraînement, quelle qu'ait pu être la valeur individuelle des sujets à leur arrivée au service.

2° MOYENNES GÉNÉRALES DES DIX APPRENTIS

ayant obtenu le plus grand nombre de points dans les dix premières épreuves de la série-type ⁽¹⁾.

DATES	MOYENNE DES DIX PLUS FORTS au bout de 4 mois.	MOYENNE DES DIX PLUS FORTS au bout de 8 mois.	NOMBRE DE POINTS DU PLUS FORT	
			au bout de 4 mois.	au bout de 8 mois.
1 ^{er} semestre 1907.	29,48	40,02	34,18	51,12
2 ^e semestre 1907.	31,03	37,19	35,30	44,51
1 ^{er} semestre 1908.	35,20	39,36	42,65	48,60
2 ^e semestre 1908.	43,86	45,10	53,35	53,95
1 ^{er} semestre 1909.	42,89	45,21	48,78	50,10
2 ^e semestre 1909.	42,55	47,47	48,21	56,13
1 ^{er} semestre 1910.	41,44	46,02	48,42	52,78
2 ^e semestre 1910.	34,36	45,32	42,02	59,13
1 ^{er} semestre 1911.	37,75	43,90	51,20	47,63
2 ^e semestre 1911.	»	43,84	»	51,70

Il est arrivé une fois que le plus fort sujet ait obtenu avec quatre mois d'entraînement, un nombre de points supérieur à celui du plus fort sujet ayant huit mois d'entraînement. Cela tenait évidemment aux aptitudes spéciales que possédait le premier de ces sujets à son arrivée

somme, les 40 sujets les plus forts de tout l'effectif. Les dix épreuves ont été subies pour cette catégorie de sujets, dans le cours d'une même journée en moins de dix heures, conformément aux règles du *Code de la Force*.

(1) Autrement dit des dix apprentis les plus forts de tout l'effectif. Les dix épreuves ont été subies pour cette catégorie de sujets dans le cours d'une même journée, en moins de dix heures.

au service ou à son entraînement antérieur. Mais, il n'est jamais arrivé que le groupe des dix plus forts sujets, avec quatre mois d'entraînement, ait eu une valeur physique supérieure au groupe des dix plus forts sujets ayant huit mois d'entraînement. Un nombre de points au moins égal à + 50 correspond à l'aptitude *exceptionnelle* ou *athlétique*, non compris les deux épreuves de natation.

3° MOYENNES GÉNÉRALES LES PLUS ÉLEVÉES

obtenues par les sujets faisant partie du personnel instructeur de l'École et cotes totales des plus forts athlètes.

Le personnel instructeur de l'École des marins fusiliers comprend, en dehors des sous-officiers, environ 90 quartiers-mâtres et matelots brevetés, de vingt et un à quarante ans, dont le séjour à l'École peut durer jusqu'à trois années consécutives. Plus âgés et plus longuement entraînés que les jeunes apprentis, ces instructeurs ont une moyenne générale forcément plus élevée, qui oscille généralement entre + 30 et + 35, y compris les épreuves de natation. Huit d'entre eux seulement sont spécialisés dans l'enseignement des exercices physiques pour un, deux ou trois ans ; les autres, au contraire, ne participent qu'aux séances ordinaires d'entraînement des apprentis sous leurs ordres. De même qu'à l'École des mousses, il faut considérer qu'un certain nombre de ces instructeurs ont subi les fatigues de campagnes lointaines ou de séjours très pénibles dans des contrées malsaines.

La moyenne générale des huit instructeurs spécialisés a été de + 65,62, le 1^{er} octobre 1911, dans les douze épreuves de la série-type.

Les véritables athlètes *complets*, c'est-à-dire les sujets pour lesquels le nombre total des points est au moins égal à 60 dans les douze épreuves de la série-type, ont toujours été très rares et, y compris les huit instructeurs spécialisés, leur nombre n'a jamais dépassé la douzaine.

Les cotes totales les plus élevées obtenues par les trois plus forts athlètes complets formés depuis l'introduction de la *méthode naturelle* à l'École, où ils remplissaient le rôle d'instructeurs spéciaux, ont été respectivement les suivantes pour chacun d'eux : 97,65, 93,06 et 87,65 dans les douze épreuves de la série-type. Les dix premières épreuves étaient exécutées dans le cours de la même journée en l'espace de dix heures, et les deux épreuves de natation avaient lieu un autre jour, mais en l'espace de deux heures.

Le tableau suivant indique les performances de ces trois athlètes :

ÉPREUVES	JOSEPH JÉGOU		ALBERT GUÉRAÇAGUE		JULES GUÉRENNEUR	
	Perfor- mances.	Points.	Perfor- mances.	Points.	Perfor- mances.	Points.
Course de 100 mètres..	12 ^s 2/5	8,00	13 ^s	5,00	13 ^s 5	4,00
Course de 500 mètres..	1 ^m 20 ^s	7,00	1 ^m 19 ^s	7,50	1 ^m 26 ^s	4,00
Course de 1 500 mètres..	5 ^m 4 ^s	4,80	4 ^m 46 ^s	8,80	5 ^m 15 ^s	3,50
Saut en hauteur sans élan.	1 ^m ,38	9,60	1 ^m ,23	6,60	1 ^m ,21	6,20
Saut en hauteur avec élan.	1 ^m ,61	9,20	1 ^m ,46	6,20	1 ^m ,42	5,40
Saut en longueur sans élan.	2 ^m ,91	13,20	2 ^m ,81	11,20	2 ^m ,79	10,80
Saut en longueur avec élan.	5 ^m ,60	8,00	5 ^m ,30	6,50	5 ^m ,20	6,00
Grimper à la corde lisse..	11 ^m ,00	6,00	8 ^m ,75	3,75	11 ^m ,25	6,25
Lever du poids de 40 ^{kg} ..	20 fois.	10,00	36 fois.	18,00	34 fois.	17,00
Lancer du poids de 7 ^{kg} ,257 (moyenne des deux bras).	10 ^m ,50	11,25	10 ^m ,60	11,50	9 ^m ,60	9,00
Natation : 100 mètres..	1 ^m 58 ^s	5,40	2 ^m 24 ^s	3,00	2 ^m ,00	5,00
Natation : plongée..	1 ^m 02 ^s	5,20	1 ^m 01 ^s	5,01	1 ^m 55 ^s	10,50
Total des points..	+ 97,65		+ 93,06		+ 87,65	

Ces trois sujets auraient été facilement battus par des *spécialistes* pour chaque sorte d'épreuves, mais il serait je crois difficile de trouver parmi ces derniers des sujets pouvant immédiatement, c'est-à-dire sans préparation, les battre dans l'*ensemble* des douze épreuves. Cela tient à ce fait que les spécialistes sont à peu près tous *incomplets* au point de vue des aptitudes ou ne se soucient que d'exceller dans une spécialité. Par exemple, on trouve des champions sauteurs ou coureurs incapables de grimper ou de lever un poids; et inversement des grimpeurs ou des leveurs de poids incapables de courir ou de sauter convenablement. Ou bien les uns ou les autres ne savent pas nager, et inversement des nageurs ne peuvent pas grimper ou sauter, etc. Rien n'empêcherait d'ailleurs les trois athlètes dont nous parlons de se spécialiser dans le genre d'exercice pour lequel ils présentent le plus d'aptitudes et d'égaliser à leur tour les champions spécialistes.

Les caractéristiques principales de ces trois athlètes étaient les sui-

vantes à l'époque où ils ont subi les épreuves et accompli leurs meilleures performances :

Joseph Jégou, né à Trégunc (Finistère), marin de profession depuis l'âge de 10 ans. Age : 22 ans ; taille : 1^m,67 ; poids : 69^{kg} ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 116^{cm} ; bras droit fléchi : 36^{cm} ; cuisse 56^{cm} ; mollet : 38^{cm}.

Albert Guéraçague, né à Arraute (Basses-Pyrénées), cultivateur, engagé volontaire. Age : 22 ans ; taille : 1^m,73 ; poids : 79^{kg} ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 121^{cm} ; bras droit fléchi : 37^{cm} ; cuisse : 58^{cm} ; mollet : 38^{cm},5.

Jules Guérenneur, né à Brest (Finistère), ancien mousse de l'État. Age : 25 ans ; taille : 1^m,70 ; poids : 80^{kg} ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 120^{cm} ; bras droit fléchi : 38^{cm} ; cuisse : 58^{cm} ; mollet : 40^{cm}.

Ces trois sujets sont parvenus à leur maximum de développement au bout de deux à trois années de travail assidu. A leur arrivée à l'école, leurs cotes totales n'étaient que de + 15 pour Jégou, + 22 pour Guéraçague et + 24 pour Guérenneur. Guéraçague était incapable de se tenir sur l'eau.

Au lever de poids leurs performances sont les suivantes :

Jégou charge un sac de 105^{kg} ; arrache d'une main 70^{kg} et à deux mains 83^{kg} ; jette d'une main 73^{kg} et à deux mains 100^{kg}.

Guéraçague charge un sac de 120^{kg} ; arrache d'une main 69^{kg} et à deux mains 80^{kg} ; jette d'une main 76^{kg} et à deux mains 115^{kg} ; développe à deux mains 81^{kg} ; enfin supporte avec facilité six de ses camarades.

Guérenneur charge un sac de 115^{kg} ; arrache d'une main 68^{kg} et à deux mains 80^{kg} ; jette d'une main 72^{kg} et à deux mains 105^{kg} ; développe à deux mains 82^{kg}.

Tous trois sont d'excellents lutteurs. Guérenneur est un acrobate accompli ; il tourne les sauts périlleux en arrière et en avant sur place ; il exécute également les « sauts de singe » et toutes les combinaisons des sauts acrobatiques. En équilibre sur les mains, il saute, en profondeur, d'une hauteur de 2^m,50 en terminant la chute par un « saut de nuque », et d'une hauteur de 4^m, en « saut de blavette ». Enfin il descend d'un portique de 4^m de hauteur par un saut périlleux en arrière.

Jégou tourne également les sauts périlleux en arrière et en avant sur place ; mais n'exécute pas les « sauts de singe », les plus difficiles des sauts acrobatiques. Par contre, il franchit en « saut de nuque » une barre élevée à 2^m au-dessus du sol.

*
* *

En ce qui concerne spécialement la natation, le tableau suivant résume les résultats généraux de cinq saisons de bains consécutives (de

2^m,50 de profondeur, dans une eau à 17° seulement. Ce marin breton nommé François Morvan de Plobalanec (Finis-) de 21 ans, faisait d'ailleurs couramment, à l'entraînement, des de 2^m à 2^m30'. L'examen médical auquel il fut soumis fut après l'épreuve, soit pendant les jours qui suivirent, ne fit sur son organisme aucun effet fâcheux de ce fantastique effort. Mais, afin d'éviter des accidents dans la pratique de ce dangereux exercice, une sage mesure a prescrit, depuis l'époque de cet examen, de ne jamais dépasser deux minutes en plongée.

10 sept élèves maîtres nageurs ont atteint cette durée.

*
* *

Il clôture la série des résultats d'ensemble obtenus à l'école des fusiliers, il me reste à indiquer :

L'endurance des apprentis dans les courses de fond.

Chaque semaine a lieu une course de fond sur des parcours progressifs de 1 500 à 5 000 mètres, exécutés dans des temps minimums fixés d'avance. L'entraînement à ces courses, comme pour toutes les courses militaires, est le plus possible *individuel*.

À la fin de la première période d'entraînement de quatre mois, l'épreuve exigée des apprentis comporte une course de 5 kilomètres en 22 minutes. Cette épreuve a lieu sur piste, le torse nu, en groupe, c'est-à-dire en formation militaire. L'allure en groupe est forcément plus lente que celle en course individuelle, mais l'épreuve faite dans ces conditions présente l'avantage de donner immédiatement la valeur d'ensemble d'un effectif.

Les parcours supérieurs à 5 kilomètres ne sont pas obligatoires, mais laissés à l'initiative des commandants de compagnie.

Les résultats moyens ont été les suivants depuis l'année 1907 :

Les divers contingents ont exécuté la course de 5 kilomètres dans des temps variant de 22^m45' à 24^m55', à l'exception de 3 à 5 % de sujets malingres constituant l'inévitable déchet déjà cité.

75 % ont toujours pu effectuer 10 kilomètres dans des temps variant de 47 à 52 minutes ; et 40 à 50 % 20 kilomètres dans des temps variant de 1^h40^m à 1^h50^m.

de réussir à leur apprendre à nager, malgré l'essai de tous les procédés doux ou violents.

*
* *

Les meilleurs résultats pour la natation, autrement dit la moyenne générale obtenue dans les deux épreuves servant à déterminer l'aptitude physique en natation : d'une part par les quatre premiers groupes de chaque compagnie comprenant chacun 10 apprentis, soit 40 au total, d'autre part par les 10 plus forts de tout l'effectif, ont été les suivants depuis l'année 1907 :

DATES	MOYENNE DES 40 PLUS FORTS	MOYENNE DES 10 PLUS FORTS	NOMBRE DE POINTS du plus fort.
Saison 1907. . .	6,29	9,34	11,8
— 1908. . .	8,47	12,64	16,90
— 1909. . .	9,09	14,19	25,90
— 1910. . .	7,89	13,18	15,20
— 1911. . .	8,73	11,96	15,30

Les premiers groupes de chaque compagnie pour les exercices de natation ne sont pas composés forcément des mêmes sujets que les premiers groupes pour l'entraînement aux autres exercices.

Un nombre de points au moins égal à 6 indique une aptitude supérieure pour l'exercice spécial qu'est la natation ; et un nombre de points au moins égal à 10, une aptitude exceptionnelle ou athlétique.

En 1908, trois élèves maîtres nageurs ont dépassé la durée de deux minutes en plongée sous l'eau, le jour des épreuves pour l'obtention de leur certificat. Leurs performances respectives ont été : 2^m23^s, 2^m21^s et 2^m01^s.

En 1909, trois élèves maîtres nageurs ont également dépassé deux minutes : l'un a fait 2^m17^s, le deuxième 2^m32^s, enfin le plus fort a exécuté, lors de l'épreuve pour l'obtention de son certificat, une plongée, rigoureusement chronométrée par trois gradés et par moi-même, de quatre minutes deux secondes ⁽¹⁾ en restant immergé, les mains dans

⁽¹⁾ Le record du monde est de 4^m 46^s et le record de France de 4^m 6^s, mais ces deux performances ont été accomplies en piscine d'eau chaude, les sujets restant cramponnés à une perche à une faible profondeur et la tête plus haute que les pieds.

la vase, par 2^m,50 de profondeur, dans une eau à 17° seulement. Ce sujet, un marin breton nommé François Morvan de Plobalanec (Finistère) et âgé de 21 ans, faisait d'ailleurs couramment, à l'entraînement, des plongées de 2^m à 2^m30'. L'examen médical auquel il fut soumis soit aussitôt après l'épreuve, soit pendant les jours qui suivirent, ne révéla dans son organisme aucun effet fâcheux de ce fantastique effort.

Toutefois, afin d'éviter des accidents dans la pratique de ce dangereux exercice, une sage mesure a prescrit, depuis l'époque de cet exploit, de ne jamais dépasser deux minutes en plongée.

En 1910 sept élèves maîtres nageurs ont atteint cette durée.

*
* *

Pour clore la série des résultats d'ensemble obtenus à l'école des marins fusiliers, il me reste à indiquer :

1° L'endurance des apprentis dans les courses de fond.

Chaque semaine a lieu une course de fond sur des parcours progressifs de 1 500 à 5 000 mètres, exécutés dans des temps minimums fixés à l'avance. L'entraînement à ces courses, comme pour toutes les courses journalières, est le plus possible *individuel*.

A la fin de la première période d'entraînement de quatre mois, l'épreuve exigée des apprentis comporte une course de 5 kilomètres en 25 minutes. Cette épreuve a lieu sur piste, le torse nu, en groupe, c'est-à-dire en formation militaire. L'allure en groupe est forcément plus lente que celle en course individuelle, mais l'épreuve faite dans ces conditions présente l'avantage de donner immédiatement la valeur d'ensemble d'un effectif.

Les parcours supérieurs à 5 kilomètres ne sont pas obligatoires, mais laissés à l'initiative des commandants de compagnie.

Les résultats moyens ont été les suivants depuis l'année 1907 :

Les divers contingents ont exécuté la course de 5 kilomètres dans des temps variant de 22^m45' à 24^m55', à l'exception de 3 à 5 % de sujets malingres constituant l'inévitable déchet déjà cité.

75 % ont toujours pu effectuer 10 kilomètres dans des temps variant de 47 à 52 minutes ; et 40 à 50 % 20 kilomètres dans des temps variant de 1^h40^m à 1^h50^m.

Le tableau suivant résume les résultats d'une course de fond de 25 kilomètres effectuée par le personnel de la 2^e compagnie le 2 novembre 1908. Sur les 111 apprentis ayant pris part à la course, 50 avaient huit mois d'entraînement et 61 quatre mois d'entraînement.

COURSE DE 25 KILOMÈTRES.

DISTANCES	NOMBRE D'APPRENTIS PRÉSENTS à chacune des distances.	NOMBRE DE GRADÉS PRÉSENTS à chacune des distances.	TEMPS DES DIFFÉRENTS parcours.	NOMBRE D'APPRENTIS ayant abandonné à chacune des distances.	NOMBRE DE GRADÉS ayant abandonné à chacune des distances.
Départ. . .	111	14	»	»	»
5 kilomètres.	110	14	25 ^m 12 ^s (1)	1	»
10 kilomètres.	92	12	51 ^m 18 ^s	18	2
15 kilomètres.	72	10	1 ^h 18 ^m 30 ^s	20	2
20 kilomètres.	56	7	1 ^h 45 ^m 46 ^s	16	3
25 kilomètres.	46	6	2 ^h 13 ^m 15 ^s	10	1
(1) Le temps des 5 kilomètres est supérieur à la durée maximum exigée, soit 25 minutes; mais il y a lieu de considérer qu'il s'agit ici d'une course de 25 kilomètres d'une seule traite, et non pas d'une course de 5 kilomètres seulement.					

Le 3 novembre 1908, sur un effectif de 67 apprentis appartenant à la 3^e compagnie et ayant quatre mois d'entraînement :

58 ont fait 10 kilomètres en 49^m 2^s ;

39 ont fait 20 kilomètres en 1^h 39^m 40^s ;

20 ont fait 25 kilomètres en 2^h 6^m 5^s ;

19 ont fait 25^{km},500 en 2^h 8^m 36^s.

A l'École des marins fusiliers il n'est pas exécuté de grandes marches

de fond sur piste ou sur route pour déterminer la valeur des apprentis dans ce genre d'exercice. Mais les exercices d'infanterie en terrain varié, qui ont lieu deux fois par semaine, comportent des parcours variant, suivant l'époque de l'instruction, de 15 à 35 kilomètres, partie sur les routes et partie à travers champs.

A chaque séance d'entraînement physique quotidien, les performances suivantes sont exigées à partir de la douzième semaine :

100 mètres de marche en extension en 32 secondes ;

500 mètres de marche en flexion en 3^m40^s.

2° *L'endurcissement au froid et à la chaleur.*

En règle générale, soit pendant près de dix mois sur douze, le *bain d'air* a exactement la durée de la séance entière de travail ; autrement dit, la séance d'exercices s'exécute le torse nu au grand air. Les pieds sont nus ou chaussés d'espadrilles ; les jambes sont recouvertes d'un simple pantalon de toile retroussé à mi-mollet.

Lorsque le froid est trop vif ou le vent trop violent, le bain d'air a lieu à l'instant le plus favorable de la séance et sa durée est réduite en conséquence. Pour se couvrir en dehors du temps fixé pour le bain d'air, les apprentis revêtent soit une simple vareuse flottante, soit un tricot de coton ou un jersey de laine.

Quelle que soit la température et même par petite pluie, les courses ont toujours lieu le torse nu. Les températures les plus basses supportées pendant les courses avec bain d'air ont été de 5° au-dessous de zéro par temps calme en janvier 1909.

Les bains d'air entraînent les apprentis au froid d'une façon remarquable ; il est extrêmement rare de les entendre tousser.

Pendant l'été, les *bains de soleil* leur permettent d'arriver à supporter sans inconvénient, tête et torse nus, les rayons de soleil les plus ardents des journées les plus chaudes.

L'*air* et la *lumière* constituent les premiers aliments nécessaires à la peau, contrairement à l'opinion actuellement répandue qui veut que l'*eau* soit l'aliment le plus important.

Sous l'influence de l'*air* et de la *lumière*, la peau perd sa rugosité et son aspect livide ; elle prend une teinte bronzée caractéristique et devient extrêmement douce au toucher ; elle est nette, propre, saine

Le tableau suivant résume les résultats d'une course de fond de 25 kilomètres effectuée par le personnel de la 2^e compagnie le 2 novembre 1908. Sur les 111 apprentis ayant pris part à la course, 50 avaient huit mois d'entraînement et 61 quatre mois d'entraînement.

COURSE DE 25 KILOMÈTRES.

DISTANCES	NOMBRE D'APPRENTIS PRÉSENTS à chacune des distances.	NOMBRE DE GRADÉS PRÉSENTS à chacune des distances.	TEMPS DES DIFFÉRENTS parcours.	NOMBRE D'APPRENTIS ayant abandonné à chacune des distances.	NOMBRE DE GRADÉS ayant abandonné à chacune des distances.
Départ. . .	111	14	»	»	»
5 kilomètres.	110	14	25 ^m 12 ^s (1)	1	»
10 kilomètres.	92	12	51 ^m 18 ^s	18	2
15 kilomètres.	72	10	1 ^h 18 ^m 30 ^s	20	2
20 kilomètres.	56	7	1 ^h 45 ^m 46 ^s	16	3
25 kilomètres.	46	6	2 ^h 13 ^m 15 ^s	10	1
(1) Le temps des 5 kilomètres est supérieur à la durée maximum exigée, soit 25 minutes; mais il y a lieu de considérer qu'il s'agit ici d'une course de 25 kilomètres d'une seule traite, et non pas d'une course de 5 kilomètres seulement.					

Le 3 novembre 1908, sur un effectif de 67 apprentis appartenant à la 3^e compagnie et ayant quatre mois d'entraînement :

58 ont fait 10 kilomètres en 49^m 2^s ;

39 ont fait 20 kilomètres en 1^h 39^m 40^s ;

20 ont fait 25 kilomètres en 2^h 6^m 5^s ;

19 ont fait 25^{km},500 en 2^h 8^m 36^s.

A l'École des marins fusiliers il n'est pas exécuté de grandes marches

de fond sur piste ou sur route pour déterminer la valeur des apprentis dans ce genre d'exercice. Mais les exercices d'infanterie en terrain varié, qui ont lieu deux fois par semaine, comportent des parcours variant, suivant l'époque de l'instruction, de 15 à 35 kilomètres, partie sur les routes et partie à travers champs.

A chaque séance d'entraînement physique quotidien, les performances suivantes sont exigées à partir de la douzième semaine :

100 mètres de marche en extension en 32 secondes ;

500 mètres de marche en flexion en 3^m40^s.

2° *L'endurcissement au froid et à la chaleur.*

En règle générale, soit pendant près de dix mois sur douze, le *bain d'air* a exactement la durée de la séance entière de travail ; autrement dit, la séance d'exercices s'exécute le torse nu au grand air. Les pieds sont nus ou chaussés d'espadrilles ; les jambes sont recouvertes d'un simple pantalon de toile retroussé à mi-mollet.

Lorsque le froid est trop vif ou le vent trop violent, le bain d'air a lieu à l'instant le plus favorable de la séance et sa durée est réduite en conséquence. Pour se couvrir en dehors du temps fixé pour le bain d'air, les apprentis revêtent soit une simple vareuse flottante, soit un tricot de coton ou un jersey de laine.

Quelle que soit la température et même par petite pluie, les courses ont toujours lieu le torse nu. Les températures les plus basses supportées pendant les courses avec bain d'air ont été de 5° au-dessous de zéro par temps calme en janvier 1909.

Les bains d'air entraînent les apprentis au froid d'une façon remarquable ; il est extrêmement rare de les entendre tousser.

Pendant l'été, les *bains de soleil* leur permettent d'arriver à supporter sans inconvénient, tête et torse nus, les rayons de soleil les plus ardents des journées les plus chaudes.

L'*air* et la *lumière* constituent les premiers aliments nécessaires à la peau, contrairement à l'opinion actuellement répandue qui veut que l'*eau* soit l'aliment le plus important.

Sous l'influence de l'*air* et de la *lumière*, la peau perd sa rugosité et son aspect livide ; elle prend une teinte bronzée caractéristique et devient extrêmement douce au toucher ; elle est nette, propre, saine

et exempte de boutons ; de plus l'odeur fétide de la sueur disparaît. L'eau ne lui donne aucune de ces qualités, en dehors de la propreté.

Je considère que l'entraînement au froid et à la chaleur par les bains d'air et de soleil constitue l'un des meilleurs moyens d'accroître la *rusticité*, qualité indispensable au militaire et dont le développement est une nécessité.

Qu'on en juge par l'exemple suivant.

Au début de l'essai d'entraînement par la méthode naturelle avec les recrues du 62^e régiment d'infanterie, dont j'ai parlé précédemment, le déshabillage des soldats aussi bien que des gradés, pour arriver à la tenue le torse nu, après avoir donné lieu à des protestations épouvantées, fut tellement comique à cause du nombre et de la variété des vêtements de dessous que portaient ces hommes par peur du froid, que le Colonel commandant le régiment dut faire paraître au rapport les instructions suivantes :

« Il n'y a pas de raison pour que nos hommes ne puissent devenir aussi endurants au froid que les petits apprentis fusiliers marins. Éviter du reste que, d'une façon générale, les recrues arrivent aux exercices couverts de tricots de laine, de gilets et autres vêtements de dessous, comme des clowns en certaines scènes à travestissements successifs, ou comme s'ils étaient des vieillards rhumatisants. C'est par le mouvement et par le travail intelligemment dirigé par les instructeurs qu'on entretient la chaleur du corps, et les fusiliers marins que nous avons vus le corps nu étaient certes loin d'avoir froid après quelques secondes seulement d'assouplissement.

« En se couvrant aussi sénilement que le font beaucoup de nos jeunes soldats, ceux-ci au moindre effort entrent en nage, et c'est alors que, le repos survenant et aucun autre vêtement ne pouvant s'ajouter, ils attrapent des refroidissements sérieux avec toutes leurs conséquences. »

3^e La difficulté des obstacles franchis et escaladés.

Au bout de la première période d'entraînement, les performances exigées des apprentis dans les sauts d'obstacles, les passages d'endroits dangereux où le vertige est à craindre, et les escalades de toutes sortes, sont les suivantes :

vantes à l'époque où ils ont subi les épreuves et accompli leurs meilleures performances :

Joseph Jégou, né à Trégunc (Finistère), marin de profession depuis l'âge de 10 ans. Age : 22 ans ; taille : 1^m,67 ; poids : 69^{kg} ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 116^{cm} ; bras droit fléchi : 36^{cm} ; cuisse 56^{cm} ; mollet : 38^{cm}.

Albert Guéraçague, né à Arraute (Basses-Pyrénées), cultivateur, engagé volontaire. Age : 22 ans ; taille : 1^m,73 ; poids : 79^{kg} ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 121^{cm} ; bras droit fléchi : 37^{cm} ; cuisse : 58^{cm} ; mollet : 38^{cm},5.

Jules Guérenneur, né à Brest (Finistère), ancien mousse de l'État. Age : 25 ans ; taille : 1^m,70 ; poids : 80^{kg} ; périmètre thoracique en inspiration forcée : 120^{cm} ; bras droit fléchi : 38^{cm} ; cuisse : 58^{cm} ; mollet : 40^{cm}.

Ces trois sujets sont parvenus à leur maximum de développement au bout de deux à trois années de travail assidu. A leur arrivée à l'école, leurs cotes totales n'étaient que de + 15 pour Jégou, + 22 pour Guéraçague et + 24 pour Guérenneur. Guéraçague était incapable de se tenir sur l'eau.

Au lever de poids leurs performances sont les suivantes :

Jégou charge un sac de 105^{kg} ; arrache d'une main 70^{kg} et à deux mains 83^{kg} ; jette d'une main 73^{kg} et à deux mains 100^{kg}.

Guéraçague charge un sac de 120^{kg} ; arrache d'une main 69^{kg} et à deux mains 80^{kg} ; jette d'une main 76^{kg} et à deux mains 115^{kg} ; développe à deux mains 81^{kg} ; enfin supporte avec facilité six de ses camarades.

Guérenneur charge un sac de 115^{kg} ; arrache d'une main 68^{kg} et à deux mains 80^{kg} ; jette d'une main 72^{kg} et à deux mains 105^{kg} ; développe à deux mains 82^{kg}.

Tous trois sont d'excellents lutteurs. Guérenneur est un acrobate accompli ; il tourne les sauts périlleux en arrière et en avant sur place ; il exécute également les « sauts de singe » et toutes les combinaisons des sauts acrobatiques. En équilibre sur les mains, il saute, en profondeur, d'une hauteur de 2^m,50 en terminant la chute par un « saut de nuque », et d'une hauteur de 4^m, en « saut de blavette ». Enfin il descend d'un portique de 4^m de hauteur par un saut périlleux en arrière.

Jégou tourne également les sauts périlleux en arrière et en avant sur place ; mais n'exécute pas les « sauts de singe », les plus difficiles des sauts acrobatiques. Par contre, il franchit en « saut de nuque » une barre élevée à 2^m au-dessus du sol.

*
* *

En ce qui concerne spécialement la natation, le tableau suivant résume les résultats généraux de cinq saisons de bains consécutives (de

1907 à 1911 inclus) en indiquant l'aptitude des apprentis pour cet exercice spécial, au début et à la fin de l'entraînement. Chaque saison de bains dure de deux mois et demi à trois mois.

Le nombre des séances de natation auquel prend part chaque apprenti est de 30 à 40 au plus.

Dans la Marine, n'est considéré comme « sachant nager » que l'homme capable d'exécuter :

- 1° Un *parcours de 100^m* en eau profonde ;
- 2° Une *plongée de 10 secondes*, le corps entièrement immergé.

Pour être « maître nageur », les conditions à remplir sont particulièrement dures ; il faut : rester 60 secondes en plongée sous l'eau, le corps entièrement immergé ; parcourir 100 mètres en 2 minutes ; et 1000 mètres en 30 minutes ; piquer une tête de 5 mètres de hauteur ; étant habillé, ramasser par 3 mètres de fond un poids de 5^{kg} ; enfin remorquer un camarade ou un mannequin spécial pendant 25 mètres.

	NOMBRE TOTAL DES APPRENTIS examinés	INCAPABLES DE SE TENIR sur l'eau	SE TENANT sur l'eau mais incapables de faire un parcours de 100 mètres et une plongée de 10 secondes.	SACHANT NAGER PARCOURS 100 mètres, épuisés - 10 secondes.	MAÎTRES nageurs
Début de l'entraînement.	3582	1360	1549	673	0
Fin de l'entraînement.	3360	69	796	2495	96 (1)

(1) Les maîtres nageurs sont déjà comptés dans la colonne sachant nager.

Les 69 incapables de se tenir sur l'eau constituent l'inévitable déchet dont nous avons parlé précédemment à propos des résultats généraux de la mesure de l'aptitude physique.

Ici le déchet représente environ 2 % de l'effectif total. L'année 1910, dont les conditions atmosphériques furent très mauvaises, a fourni à elle seule 41 incapables.

Parmi les incapables se trouvent des apprentis n'ayant pu prendre que quelques bains par suite de maladie ou de blessure. Certains sujets ont une telle appréhension de l'eau qu'il est absolument impossible

de réussir à leur apprendre à nager, malgré l'essai de tous les procédés doux ou violents.

*
* *

Les meilleurs résultats pour la natation, autrement dit la moyenne générale obtenue dans les deux épreuves servant à déterminer l'aptitude physique en natation : d'une part par les quatre premiers groupes de chaque compagnie comprenant chacun 10 apprentis, soit 40 au total, d'autre part par les 10 plus forts de tout l'effectif, ont été les suivants depuis l'année 1907 :

DATES	MOYENNE DES 40 PLUS FORTS	MOYENNE DES 10 PLUS FORTS	NOMBRE DE POINTS du plus fort.
Saison 1907. . .	6,29	9,34	11,8
— 1908. . .	8,47	12,64	16,90
— 1909. . .	9,09	14,19	25,90
— 1910. . .	7,89	13,18	15,20
— 1911. . .	8,73	11,96	15,30

Les premiers groupes de chaque compagnie pour les exercices de natation ne sont pas composés forcément des mêmes sujets que les premiers groupes pour l'entraînement aux autres exercices.

Un nombre de points au moins égal à 6 indique une aptitude supérieure pour l'exercice spécial qu'est la natation ; et un nombre de points au moins égal à 10, une aptitude exceptionnelle ou athlétique.

En 1908, trois élèves maîtres nageurs ont dépassé la durée de deux minutes en plongée sous l'eau, le jour des épreuves pour l'obtention de leur certificat. Leurs performances respectives ont été : 2^m23^s, 2^m21^s et 2^m01^s.

En 1909, trois élèves maîtres nageurs ont également dépassé deux minutes : l'un a fait 2^m17^s, le deuxième 2^m32^s, enfin le plus fort a exécuté, lors de l'épreuve pour l'obtention de son certificat, une plongée, rigoureusement chronométrée par trois gradés et par moi-même, de quatre minutes deux secondes ⁽¹⁾ en restant immergé, les mains dans

⁽¹⁾ Le record du monde est de 4^m 46^s et le record de France de 4^m 6^s, mais ces deux performances ont été accomplies en piscine d'eau chaude, les sujets restant cramponnés à une perche à une faible profondeur et la tête plus haute que les pieds.

la vase, par 2^m,50 de profondeur, dans une eau à 17° seulement. Ce sujet, un marin breton nommé François Morvan de Plobalanec (Finistère) et âgé de 21 ans, faisait d'ailleurs couramment, à l'entraînement, des plongées de 2^m à 2^m30'. L'examen médical auquel il fut soumis soit aussitôt après l'épreuve, soit pendant les jours qui suivirent, ne révéla dans son organisme aucun effet fâcheux de ce fantastique effort.

Toutefois, afin d'éviter des accidents dans la pratique de ce dangereux exercice, une sage mesure a prescrit, depuis l'époque de cet exploit, de ne jamais dépasser deux minutes en plongée.

En 1910 sept élèves maîtres nageurs ont atteint cette durée.

*
* *

Pour clore la série des résultats d'ensemble obtenus à l'école des marins fusiliers, il me reste à indiquer :

1° L'endurance des apprentis dans les courses de fond.

Chaque semaine a lieu une course de fond sur des parcours progressifs de 1 500 à 5 000 mètres, exécutés dans des temps minimums fixés à l'avance. L'entraînement à ces courses, comme pour toutes les courses journalières, est le plus possible *individuel*.

A la fin de la première période d'entraînement de quatre mois, l'épreuve exigée des apprentis comporte une course de 5 kilomètres en 25 minutes. Cette épreuve a lieu sur piste, le torse nu, en groupe, c'est-à-dire en formation militaire. L'allure en groupe est forcément plus lente que celle en course individuelle, mais l'épreuve faite dans ces conditions présente l'avantage de donner immédiatement la valeur d'ensemble d'un effectif.

Les parcours supérieurs à 5 kilomètres ne sont pas obligatoires, mais laissés à l'initiative des commandants de compagnie.

Les résultats moyens ont été les suivants depuis l'année 1907 :

Les divers contingents ont exécuté la course de 5 kilomètres dans des temps variant de 22^m45' à 24^m55', à l'exception de 3 à 5 % de sujets malingres constituant l'inévitable déchet déjà cité.

75 % ont toujours pu effectuer 10 kilomètres dans des temps variant de 47 à 52 minutes ; et 40 à 50 % 20 kilomètres dans des temps variant de 1^h40^m à 1^h50^m.

Le tableau suivant résume les résultats d'une course de fond de 25 kilomètres effectuée par le personnel de la 2^e compagnie le 2 novembre 1908. Sur les 111 apprentis ayant pris part à la course, 50 avaient huit mois d'entraînement et 61 quatre mois d'entraînement.

COURSE DE 25 KILOMÈTRES.

DISTANCES	NOMBRE D'APPRENTIS PRÉSENTS à chacune des distances.	NOMBRE DE GRADÉS PRÉSENTS à chacune des distances.	TEMPS DES DIFFÉRENTS parcours.	NOMBRE D'APPRENTIS ayant abandonné à chacune des distances.	NOMBRE DE GRADÉS ayant abandonné à chacune des distances.
Départ. . .	111	14	»	»	»
5 kilomètres.	110	14	25 ^m 12 ^s (1)	1	»
10 kilomètres.	92	12	51 ^m 18 ^s	18	2
15 kilomètres.	72	10	1 ^h 18 ^m 30 ^s	20	2
20 kilomètres.	56	7	1 ^h 45 ^m 46 ^s	16	3
25 kilomètres.	46	6	2 ^h 13 ^m 15 ^s	10	1
(1) Le temps des 5 kilomètres est supérieur à la durée maximum exigée, soit 25 minutes; mais il y a lieu de considérer qu'il s'agit ici d'une course de 25 kilomètres d'une seule traite, et non pas d'une course de 5 kilomètres seulement.					

Le 3 novembre 1908, sur un effectif de 67 apprentis appartenant à la 3^e compagnie et ayant quatre mois d'entraînement :

58 ont fait 10 kilomètres en 49^m2^s ;

39 ont fait 20 kilomètres en 1^h39^m40^s ;

20 ont fait 25 kilomètres en 2^h6^m5^s ;

19 ont fait 25^{km},500 en 2^h8^m36^s.

A l'École des marins fusiliers il n'est pas exécuté de grandes marches

de fond sur piste ou sur route pour déterminer la valeur des apprentis dans ce genre d'exercice. Mais les exercices d'infanterie en terrain varié, qui ont lieu deux fois par semaine, comportent des parcours variant, suivant l'époque de l'instruction, de 15 à 35 kilomètres, partie sur les routes et partie à travers champs.

A chaque séance d'entraînement physique quotidien, les performances suivantes sont exigées à partir de la douzième semaine :

100 mètres de marche en extension en 32 secondes ;

500 mètres de marche en flexion en 3^m40^s.

2° *L'endurcissement au froid et à la chaleur.*

En règle générale, soit pendant près de dix mois sur douze, le *bain d'air* a exactement la durée de la séance entière de travail ; autrement dit, la séance d'exercices s'exécute le torse nu au grand air. Les pieds sont nus ou chaussés d'espadrilles ; les jambes sont recouvertes d'un simple pantalon de toile retroussé à mi-mollet.

Lorsque le froid est trop vif ou le vent trop violent, le bain d'air a lieu à l'instant le plus favorable de la séance et sa durée est réduite en conséquence. Pour se couvrir en dehors du temps fixé pour le bain d'air, les apprentis revêtent soit une simple vareuse flottante, soit un tricot de coton ou un jersey de laine.

Quelle que soit la température et même par petite pluie, les courses ont toujours lieu le torse nu. Les températures les plus basses supportées pendant les courses avec bain d'air ont été de 5° au-dessous de zéro par temps calme en janvier 1909.

Les bains d'air entraînent les apprentis au froid d'une façon remarquable ; il est extrêmement rare de les entendre tousser.

Pendant l'été, les *bains de soleil* leur permettent d'arriver à supporter sans inconvénient, tête et torse nus, les rayons de soleil les plus ardents des journées les plus chaudes.

L'*air* et la *lumière* constituent les premiers aliments nécessaires à la peau, contrairement à l'opinion actuellement répandue qui veut que l'*eau* soit l'aliment le plus important.

Sous l'influence de l'*air* et de la *lumière*, la peau perd sa rugosité et son aspect livide ; elle prend une teinte bronzée caractéristique et devient extrêmement douce au toucher ; elle est nette, propre, saine

et exempte de boutons ; de plus l'odeur fétide de la sueur disparaît. L'eau ne lui donne aucune de ces qualités, en dehors de la propreté.

Je considère que l'entraînement au froid et à la chaleur par les bains d'air et de soleil constitue l'un des meilleurs moyens d'accroître la *rusticité*, qualité indispensable au militaire et dont le développement est une nécessité.

Qu'on en juge par l'exemple suivant.

Au début de l'essai d'entraînement par la méthode naturelle avec les recrues du 62^e régiment d'infanterie, dont j'ai parlé précédemment, le déshabillage des soldats aussi bien que des gradés, pour arriver à la tenue le torse nu, après avoir donné lieu à des protestations épouvantées, fut tellement comique à cause du nombre et de la variété des vêtements de dessous que portaient ces hommes par peur du froid, que le Colonel commandant le régiment dut faire paraître au rapport les instructions suivantes :

« Il n'y a pas de raison pour que nos hommes ne puissent devenir aussi endurants au froid que les petits apprentis fusiliers marins. Éviter du reste que, d'une façon générale, les recrues arrivent aux exercices couverts de tricots de laine, de gilets et autres vêtements de dessous, comme des clowns en certaines scènes à travestissements successifs, ou comme s'ils étaient des vieillards rhumatisants. C'est par le mouvement et par le travail intelligemment dirigé par les instructeurs qu'on entretient la chaleur du corps, et les fusiliers marins que nous avons vus le corps nu étaient certes loin d'avoir froid après quelques secondes seulement d'assouplissement.

« En se couvrant aussi sénilement que le font beaucoup de nos jeunes soldats, ceux-ci au moindre effort entrent en nage, et c'est alors que, le repos survenant et aucun autre vêtement ne pouvant s'ajouter, ils attrapent des refroidissements sérieux avec toutes leurs conséquences. »

3^e La difficulté des obstacles franchis et escaladés.

Au bout de la première période d'entraînement, les performances exigées des apprentis dans les sauts d'obstacles, les passages d'endroits dangereux où le vertige est à craindre, et les escalades de toutes sortes, sont les suivantes :

La Grappe — Exemples d'exercices de grappes aux cordes lisses, verticales et inclinées.
Portiques avec traverses élevées servant en même temps à l'exécution d'exercices destinés à combattre le vertige.

et exempte de boutons ; de plus l'odeur fétide de la sueur disparaît. L'eau ne lui donne aucune de ces qualités, en dehors de la propreté.

Je considère que l'entraînement au froid et à la chaleur par les bains d'air et de soleil constitue l'un des meilleurs moyens d'accroître la *rusticité*, qualité indispensable au militaire et dont le développement est une nécessité.

Qu'on en juge par l'exemple suivant.

Au début de l'essai d'entraînement par la méthode naturelle avec les recrues du 62^e régiment d'infanterie, dont j'ai parlé précédemment, le déshabillage des soldats aussi bien que des gradés, pour arriver à la tenue le torse nu, après avoir donné lieu à des protestations épouvantées, fut tellement comique à cause du nombre et de la variété des vêtements de dessous que portaient ces hommes par peur du froid, que le Colonel commandant le régiment dut faire paraître au rapport les instructions suivantes :

« Il n'y a pas de raison pour que nos hommes ne puissent devenir aussi endurants au froid que les petits apprentis fusiliers marins. Éviter du reste que, d'une façon générale, les recrues arrivent aux exercices couverts de tricots de laine, de gilets et autres vêtements de dessous, comme des clowns en certaines scènes à travestissements successifs, ou comme s'ils étaient des vieillards rhumatisants. C'est par le mouvement et par le travail intelligemment dirigé par les instructeurs qu'on entretient la chaleur du corps, et les fusiliers marins que nous avons vus le corps nu étaient certes loin d'avoir froid après quelques secondes seulement d'assouplissement.

« En se couvrant aussi sénilement que le font beaucoup de nos jeunes soldats, ceux-ci au moindre effort entrent en nage, et c'est alors que, le repos survenant et aucun autre vêtement ne pouvant s'ajouter, ils attrapent des refroidissements sérieux avec toutes leurs conséquences. »

3^e La difficulté des obstacles franchis et escaladés.

Au bout de la première période d'entraînement, les performances exigées des apprentis dans les sauts d'obstacles, les passages d'endroits dangereux où le vertige est à craindre, et les escalades de toutes sortes, sont les suivantes :

LE GRIMPER. — Exemples d'exercices de grimper aux
Portiques avec traverses élevées servant en même temps à l'exécution d'exercices destinés à combattre le vertige.

et inclinées.

Franchir un fossé à bords à pic, de 3 mètres de largeur, par un saut en longueur avec élan ;

Franchir une barrière fixe de 0^m,95 de hauteur par un saut en hauteur avec élan ;

Sauter *sur* un talus de 1^m,10 de hauteur ;

Franchir une barrière de 1^m,10 de hauteur par un saut avec appui des mains ;

Exécuter un saut combiné en hauteur, longueur et profondeur de 0^m,50 de hauteur, 3^m,50 de longueur et 2^m,50 en profondeur ;

Sauter en profondeur de 4^m de hauteur sur terrain mou ;

Se rétablir avec l'aide des bras seulement sur une barre de forme grossière ;

Escalader un appareil spécial, appelé octogone, composé de cinq plateformes superposées, distantes de deux mètres les unes des autres, par des rétablissements successifs sur les avant-bras avec ou sans l'aide des jambes ;

Escalader une muraille de 2^m,20 de hauteur en s'agrippant directement sur le rebord par un saut précédé d'une course préalable ;

Progresser debout, en avant, en arrière ou latéralement sur une traverse de 20^{cm} de largeur, élevée à 4^m de hauteur, sans aide d'aucune sorte ;

Progresser debout, en avant, en arrière ou latéralement sur une traverse de 20^{cm} de largeur, élevée à 8 mètres de hauteur, en se maintenant au besoin avec une main sur une filière d'appui.

4° Les résultats atteints dans divers exercices de grimper, de lever, de lancer, de défense et de natation.

Les résultats suivants sont atteints par tous les apprentis, exception faite comme d'habitude pour l'inévitable déchet de 3 à 5 % de sujets malingres :

En *lever*, charger à l'épaule et transporter un sac de 60^{kg} ; ramasser à terre et charger ensuite sur l'épaule ou en travers sur la nuque un camarade de poids égal au leur.

En *lancer* d'adresse : atteindre avec une pierre une cible d'un mètre carré à quinze mètres de distance, environ six fois sur vingt essais, dont dix du bras droit et dix du bras gauche.

En *grimper de résistance*, c'est-à-dire en suspension par les mains

Franchir un fossé à bords à pic, de 3 mètres de largeur, par un saut en longueur avec élan ;

Franchir une barrière fixe de 0^m,95 de hauteur par un saut en hauteur avec élan ;

Sauter *sur* un talus de 1^m,10 de hauteur ;

Franchir une barrière de 1^m,10 de hauteur par un saut avec appui des mains ;

Exécuter un saut combiné en hauteur, longueur et profondeur de 0^m,50 de hauteur, 3^m,50 de longueur et 2^m,50 en profondeur ;

Sauter en profondeur de 4^m de hauteur sur terrain mou ;

Se rétablir avec l'aide des bras seulement sur une barre de forme grossière ;

Escalader un appareil spécial, appelé octogone, composé de cinq plateformes superposées, distantes de deux mètres les unes des autres, par des rétablissements successifs sur les avant-bras avec ou sans l'aide des jambes ;

Escalader une muraille de 2^m,20 de hauteur en s'agrippant directement sur le rebord par un saut précédé d'une course préalable ;

Progresser debout, en avant, en arrière ou latéralement sur une traverse de 20^{cm} de largeur, élevée à 4^m de hauteur, sans aide d'aucune sorte ;

Progresser debout, en avant, en arrière ou latéralement sur une traverse de 20^{cm} de largeur, élevée à 8 mètres de hauteur, en se maintenant au besoin avec une main sur une filière d'appui.

4° Les résultats atteints dans divers exercices de grimper, de lever, de lancer, de défense et de natation.

Les résultats suivants sont atteints par tous les apprentis, exception faite comme d'habitude pour l'inévitable déchet de 3 à 5 % de sujets malingres :

En *lever*, charger à l'épaule et transporter un sac de 60^{kg} ; ramasser à terre et charger ensuite sur l'épaule ou en travers sur la nuque un camarade de poids égal au leur.

En *lancer* d'adresse : atteindre avec une pierre une cible d'un mètre carré à quinze mètres de distance, environ six fois sur vingt essais, dont dix du bras droit et dix du bras gauche.

En *grimper de résistance*, c'est-à-dire en suspension par les mains

seulement : résister deux minutes au moins. 10 % peuvent dépasser dix minutes. La meilleure performance chronométrée a été de dix-neuf minutes. L'auteur de cette performance n'est autre que François Morvan déjà cité pour son remarquable exploit en plongée sous l'eau : 4^m2^e.

Pour accomplir des performances athlétiques dans ces deux genres d'exercices : la plongée et la suspension par les mains, il faut d'ailleurs faire preuve d'une volonté et d'une énergie exceptionnelles. Il s'agit, en effet, de résister dans l'un, aux affres de l'asphyxie menaçante, et, dans l'autre, à la douleur aiguë des tiraillements des articulations.

En *défense naturelle* : faire assaut de boxe et de lutte, lutte à main plate et lutte libre bretonne. 120 apprentis participent en fin de période aux combats de boxe et aux concours de lutte.

Enfin, en *natation*, à la fin de la saison des bains, 75 % exécutent, *tout habillés*, en manœuvre d'ensemble, la leçon-type de natation, qui comprend de la nage sur le ventre et sur le dos, du flotter, des plonges par la tête et par les pieds, des plongées sous l'eau, etc. ; 30 % exécutent la même leçon-type avec, en plus, un fusil à la main ou en bandoulière.

5° *Les résultats obtenus avec un groupe de gradés d'un âge moyen de trente-deux ans.*

A l'École des marins fusiliers est annexée une École de tir d'artillerie légère et d'infanterie où sont envoyés en stage un certain nombre de gradés, seconds-maîtres et quartiers-maîtres, provenant des escadres. Du 1^{er} juillet au 1^{er} décembre 1911, une expérience d'entraînement par la méthode naturelle faite avec ces gradés, la plupart d'aptitude nulle par manque d'exercice, a donné les résultats consignés dans le tableau suivant. Les moyennes indiquées ne se rapportent qu'aux dix premières épreuves de la série-type, lesquelles ont été subies en l'espace d'une semaine.

Effectif du groupe : 48 gradés.

Age moyen : 32 ans (le plus vieux 39 ans, le plus jeune 24 ans).

Durée de l'entraînement : cinq mois, à raison de trois à quatre séances d'une heure par semaine.

Dans les premiers jours de l'entraînement, en juillet, eut lieu durant une journée entière et par très grande chaleur, un exercice d'in-

fanterie de service en campagne. En plus des déplacements occasionnés par la manœuvre militaire, soit trois kilomètres environ, une marche, sur un parcours de treize kilomètres, fut effectuée comme trajet pour aller au terrain de manœuvres et en revenir.

	A L'ARRIVÉE	A LA FIN DE L'ENTRAÎNEMENT
Moyenne générale du groupe.	+ 6,2	+ 21,8
Moyenne générale des dix plus forts. .	+ 22,57	+ 35,09
— — — faibles.	— 9,81	+ 8,16
Nombre de points du plus fort. . . .	+ 44,50	+ 48,50
— — — faible.	— 33,00	— 6,00
Poids moyen du groupe.	63 ^{kg}	61 ^{kg} ,500

La tenue des gradés comportait le fusil, le fournement complet, le bidon, la musette remplie de vivres, mais pas de sac. Cinq gradés restèrent en route, les autres arrivèrent exténués, les vêtements complètement traversés par la sueur. Il y aurait eu impossibilité absolue de continuer plus loin. L'allure à l'arrivée était extrêmement lente.

Vers la fin de l'entraînement, en novembre, une première marche de 32 kilomètres put être effectuée en l'espace de dix heures, dans la même tenue que précédemment. Quelques jours après, une deuxième marche de 24 kilomètres avec manœuvres diverses en plus, eut lieu en l'espace de huit heures, mais cette fois avec le sac et un chargement total (vêtements compris) de 21 kilogrammes. Pendant cette deuxième épreuve, les douze kilomètres du retour furent couverts *sans halte* en 1^h50^m, sauf par les trois sujets les plus faibles du groupe. Dans ces deux dernières marches, tous les gradés arrivèrent en bon état et aucun d'eux ne dut être exempté de service le lendemain.

*
• •

J'ai dit plus haut que l'application de la méthode naturelle se poursuit successivement dans tous les services de la Marine. Voici par exemple les premiers résultats obtenus dans un troisième établissement : l'*École des Gabiers*. Cette École, établie en rade de Brest à bord

du vaisseau *Le Calédonien*, possède un effectif de près d'un millier de sujets, dits apprentis gabiers, répartis en deux contingents, qui font à l'École un séjour de huit mois et sont renouvelés par moitié tous les quatre mois. Ces sujets ont un âge moyen de vingt ans et proviennent presque tous de l'inscription maritime.

L'introduction de la méthode naturelle dans cette École date du 1^{er} janvier 1911. Pendant le cours de cette première année, on a dû procéder à la mise en train de l'organisation ; par suite, le travail a été forcément incomplet et irrégulier. En particulier, l'entraînement à terre pour les courses, le lancer et le saut en longueur avec élan n'a pu avoir lieu que très rarement. Malgré ces conditions défavorables de l'entraînement, les moyennes générales obtenues dans les dix premières épreuves de la série-type par les deux contingents d'apprentis présents à l'École en 1911, après quatre mois environ de travail à raison de trois heures par semaine, ont été les suivantes, les dix épreuves ayant été subies dans le cours d'une même semaine :

NOMBRE DE SUJETS ayant subi les dix épreuves.	MOYENNE GÉNÉRALE du contingent entier.	MOYENNE GÉNÉRALE des dix plus forts.	NOMBRE DE POINTS du plus fort.
502	+ 14,8	+ 31,50	+ 36.
486	+ 15,7	+ 36,50	+ 55

*
* *

Enfin, comme dernier exemple de résultats donnés par la méthode naturelle appliquée aux adultes, il est intéressant de signaler ceux obtenus par une catégorie spéciale de sujets : les *élèves de la marine marchande*. Ces jeunes gens, dont l'âge moyen est de vingt ans, ont fait en général toutes leurs études dans les établissements universitaires et complété leur instruction technique dans les écoles d'hydrographie des ports. Ils sont possesseurs du diplôme théorique de capitaine au long cours, qui leur confère le droit de ne faire qu'une année de service dans la marine de l'État. Leur année de service se passe à

bord d'un cuirassé où leur instruction maritime est complétée et perfectionnée.

En 1910, après six mois d'entraînement à raison de 3^h 1/2 d'exercice par semaine, à terre, les résultats ont été les suivants dans les douze épreuves de la série-type (natation comprise par conséquent). Les douze épreuves ont été subies dans le cours d'une même semaine.

Nombre d'élèves : 35.

Moyenne générale dans les douze épreuves : + 27,90.

Moyenne générale des dix plus forts : + 45,84.

Moyenne générale des dix plus faibles : + 8,35.

Nombre de points du plus fort : + 66,60.

Nombre de points du plus faible : — 5,90.

De plus quatre élèves ont obtenu le certificat de maître-nageur.

*
* *

Pour terminer, je citerai des résultats montrant l'endurance remarquable que possèdent les enfants qui ont la possibilité de se développer librement par les procédés naturels.

En dehors des douze épreuves classiques de la série-type servant à la mesure de l'aptitude physique, j'ai établi une série d'épreuves complémentaires permettant de mieux préciser la valeur physique d'un sujet pour l'un quelconque des genres d'exercices utilitaires indispensables, et plus particulièrement pour la marche et la course. Ces épreuves complémentaires, qui figurent au *Code de la Force*, sont, comme celles de la série-type, cotées et chiffrées suivant l'échelle spéciale que je dénomme échelle d'aptitude.

D'après ce qui a été dit au Chapitre VI, on sait déjà que les performances correspondant au zéro de l'échelle d'aptitude indiquent la limite inférieure du développement élémentaire chez les sujets d'au moins dix-huit ans. Au-dessous de dix-huit ans, la limite inférieure du développement élémentaire est d'autant moins élevée que le sujet est plus jeune. Les performances cotées en points négatifs, qui sont nulles ou insuffisantes pour des sujets d'au moins dix-huit ans, caractérisent d'autre part la limite inférieure du développement élémentaire suivant les différents âges. La cote — 1 indique cette limite pour les sujets de seize à dix-huit ans ; la cote — 2, pour les sujets de quatorze

à seize ans ; la cote — 3, pour les sujets de douze à quatorze ans ; la cote — 4, pour les sujets de dix à douze ans : enfin la cote — 5, pour les sujets de huit à dix ans.

Certaines performances correspondant à ces diverses cotes ont étonné de nombreux lecteurs, voire même des sportsmen habitués à chronométrer ou à contrôler toutes sortes d'épreuves. C'est pourquoi je crois intéressant de publier quelques résultats d'expériences pratiques réalisées avec des enfants ; cela fera mieux comprendre la valeur des chiffres figurant dans mes tableaux d'épreuves. Je me permets, du reste, de répéter ici ce que j'ai écrit ailleurs : les chiffres indiqués comme caractérisant les limites inférieures du développement élémentaire aux différents âges n'ont pas été établis au jugé sur des données théoriques ; ils expriment au contraire les résultats d'expériences faites sur des sujets de toutes provenances et de toutes conditions sociales. Malgré tout je ne les considère pas comme définitifs et j'estime que de nouvelles expériences permettront de les mieux préciser ou de les modifier au besoin. Personnellement, je poursuis toujours mes recherches dans ce but.

Ce sont principalement les performances correspondant à la limite inférieure du développement élémentaire dans les épreuves de marche et de course et concernant les enfants de huit à douze ans qui ont paru trop dures pour être accomplies par des sujets aussi jeunes. Voici, extraites du *Code de la Force* (1^{re} édition), quelles sont ces performances :

	8 A 10 ANS	10 A 12 ANS
Marche d'une heure.	5 ^{km}	5 ^{km} ,500
— de 10 kilomètres.	2 ^h 40 ^m	2 ^h 20 ^m
— de 20 —	6 heures	5 ^h 30 ^m
— de 30 —	9 heures	8 ^h 30 ^m
— de 40 —	14 heures	13 heures
— de 50 —	18 heures	16 heures
Course de 500 mètres.	2 ^m 30 ^s	2 ^m 20 ^s
— de 1 000 —	6 min.	5 min.
— de 1 500 —	9 min.	8 min.
— de 3 000 —	20 min.	18 min.
— de 5 000 —	35 min.	30 min.
— de 10 kilomètres.	1 ^h 30 ^m	1 ^h 20 ^m

LE LEVER.

Exemple d'un exercice de chargement
de sac.

LE LANCER.

Exemple d'un exercice élémentaire
de lancer : jonglage d'une main
dans l'autre avec fente latérale.

Cl. W. Crohard.

A la suite des tableaux d'épreuves j'ai eu soin d'ajouter les observations suivantes :

« Il y a lieu de remarquer que certaines grandes épreuves de marche (au delà de 20 kilomètres) et surtout de course (au delà de 3 000 mètres) ne conviennent pas, d'une façon générale, aux enfants de moins de quatorze ans et ne doivent même jamais être imposées aux sujets de n'importe quel âge dont l'organisme présente un point faible, surtout du côté du cœur. Toutefois, si ces grandes épreuves sont subies avec prudence, sous la direction de maîtres compétents, par des sujets de constitution normale et régulièrement exercés, elles ne présentent pas plus de danger que certains jeux violents et de longue durée auxquels se livrent sans surveillance de nombreux enfants de tous âges. Peu importe d'ailleurs la longueur du parcours, si le *temps* mis à l'effectuer est suffisant et raisonnable, c'est-à-dire n'exige pas d'efforts disproportionnés avec l'âge et la constitution.

« En général, l'enfant de constitution normale et de tempérament actif possède beaucoup plus de résistance qu'on ne le croit ordinairement ; il suffit pour s'en convaincre de le suivre dans ses jeux et ses déplacements pendant une journée entière où il peut donner libre cours à son activité ; on sera étonné de la quantité de travail qu'il peut produire. Ce qui lui manque en général, c'est la constance dans l'effort, qualité plutôt morale que physique. Par exemple, il veut bien s'exercer à sa guise, courir, sauter, escalader, faire une randonnée..., mais si on lui impose une épreuve un peu longue, souvent il abandonne, simplement parce que cela l'ennuie, et non pas du tout parce que la force lui manque. Dans d'autres cas, c'est l'ignorance du rythme à adopter, c'est-à-dire de la façon de régler ses efforts, qui le décourage et le rebute. »

Avant tout, il faut bien se rendre compte que les épreuves servent de *moyen de constatation* de la valeur des aptitudes et ne constituent pas du tout un *concours* où l'amour-propre entrant en jeu peut faire dépasser la limite des forces et par suite amener des accidents organiques graves.

Faire subir une de ces épreuves à un enfant ne signifie pas qu'il faut le forcer à accomplir coûte que coûte un parcours déterminé dans un temps donné. Il faut au contraire lui laisser accomplir ce parcours comme il le peut, même s'il doit mettre le double du temps indiqué

aux tableaux d'épreuves. Il y a lieu en effet de tenir compte des constitutions et des aptitudes de chacun. Telle performance, facile pour l'un, constitue pour l'autre un effort surhumain.

Si l'enfant est normalement constitué et développé, et s'il s'exerce régulièrement, je dis qu'il peut ou doit pouvoir accomplir, au bout d'un très court entraînement et *sans aucun inconvénient pour son organisme*, les performances indiquées aux tableaux d'épreuves du *Code de la Force*. Seulement, je m'empresse d'ajouter que je ne considère pas du tout comme normalement développé l'enfant des villes, et de Paris en particulier, gâté, choyé, dorlotté et habituellement enfermé dans un appartement où il ne peut donner libre cours à son besoin naturel d'activité. Pour moi, l'enfant normalement développé, c'est l'enfant des campagnes qui vit au grand air, très près de l'état de nature, et dépense journellement la dose d'activité nécessaire à son développement autant qu'à sa santé. C'est principalement à cette catégorie d'enfants que je me suis adressé pour faire mes expériences. Il est bien évident que je ne pouvais pas demander aux parents d'un jeune Parisien habitué à ne jamais circuler autrement qu'en voiture ou en tout autre véhicule, de me confier leur fils pour lui faire subir une épreuve de marche ou de course de longue durée. Cet enfant est en général incapable d'exécuter le moindre parcours sans se plaindre d'avoir mal aux pieds, aux genoux ou aux cuisses, ou sans réclamer à manger⁽¹⁾.

Les performances ci-après ont été accomplies durant l'été 1911 par des sujets de sept à treize ans, tous fils d'ouvriers ruraux et habitant aux environs de Lorient dans les trois villages de Lannester, Kerbataille et Chantiers de Caudan, situés sur la rive gauche du Scorff. En dehors des heures d'école, ces jeunes sujets sont entièrement libres de se livrer à leurs ébats en pleins champs ou sur le bord de l'eau, leurs parents étant trop occupés pour pouvoir les surveiller ; aussi, à l'époque des vacances, en profitent-ils pour rester quelquefois absents de chez eux une journée entière. Livrés à eux-mêmes et obéissant à leur besoin naturel d'activité, ils exécutent, d'instinct, tous les genres

(¹) « A Paris il est ordinaire de rencontrer des enfants de 7 à 15 ans qui possèdent déjà des signes de surcharge graisseuse : joues pleines et hanches disproportionnées. Il faut voir l'ignorante fierté des parents qui vous présentent ces enfants, pour saisir combien les notions fausses concernant la santé de l'être normal sont profondément ancrées dans la masse. » (Dr Francis HECKEL, *Grandes et petites obésités* ; Masson et Cie éd., Paris.)

d'exercices utilitaires indispensables constituant la partie fondamentale de la *méthode naturelle* : ils marchent, courent, sautent, grimpent et font des escalades de toutes sortes, souvent très dangereuses, lèvent et transportent des objets, lancent des cailloux, luttent et se battent entre eux, enfin prennent des bains de mer quand il fait chaud.

Les épreuves de marche et de course que j'ai fait subir à ces enfants ont eu lieu sur une piste de 500 mètres, rigoureusement étalonnée, ce qui facilite le contrôle, rend les résultats précis et permet de juger, à tout instant, de l'état des sujets. Pendant la durée des épreuves de marche et de course, les enfants devaient autant que possible rester groupés ; leur allure était réglée par une grande personne marchant au milieu d'eux. Il leur était interdit de lutter de vitesse entre eux, afin d'éviter qu'ils ne transformassent l'épreuve en concours individuel et également pour mieux les surveiller. Les derniers tours de piste seuls pouvaient être exécutés à allure libre.

Si l'on compare les performances accomplies dans ces conditions aux performances caractérisant la limite inférieure du développement élémentaire dans les tableaux d'épreuves du *Code de la Force*, on verra que ces dernières n'ont rien d'exagéré. Dans les durées indiquées pour l'exécution des parcours sont évidemment compris les arrêts et les repos. Il y a lieu de faire remarquer que les épreuves de marche n'ont jamais été exécutées *entièrement* en marchant : une partie du parcours a été faite en courant ; il est en effet très difficile d'empêcher les enfants, qui ne pensent avant tout qu'à jouer, de prendre de temps en temps le pas de course ; cela n'est d'ailleurs que plus intéressant pour ce que nous voulons prouver.

18 MAI 1911. — *Parcours de 20 kilomètres* (marche et course) accompli en 4 h. 15 m. par les trois enfants suivants :

Joseph Biavan, 10 ans 9 mois ;

Joseph Garé, 10 ans 2 jours ;

Jules Guyonvarch, 7 ans 10 mois.

Le départ pour l'épreuve a eu lieu à 11 h. 55 m., sans avoir déjeuné, et l'arrivée à 4 h. 15 m.

Temps des dix premiers kilomètres : 1 h. 37 m.

Après les dix premiers kilomètres, halte de 47 minutes pour déjeuner.

Temps des dix derniers kilomètres : 1 h. 51 m.

Distance parcourue pendant la première heure : 6 km. 250.

Pendant l'épreuve, les sujets étaient pieds nus. L'allure était réglée sur celle du sujet le plus jeune (7 ans 10 mois).

1^{er} JUIN 1911. — *Course de 5 kilomètres.*

Le tableau suivant résume les résultats de cette épreuve :

NOMS	AGE	500 MÈTRES	1000 MÈTRES	1500 MÈTRES	3 KILOMÈTRES	5 KILOMÈTRES
Le Louay Jules.	9 ans 10 mois	2 ^m 20 ^s	5 minutes	7 ^m 30 ^s	15 ^m 10 ^s	26 ^m 42 ^s
Guyonvarch Pierre.	9 ans 8 mois	—	—	—	—	—
Labbay Marcel.	9 ans 10 mois	—	4 ^m 50 ^s	—	—	24 ^m 46 ^s

Guyonvarch Pierre est le frère de Guyonvarch Jules, qui figure à l'épreuve précédente.

Le même jour Labbay Pierre, frère de Labbay Marcel, âgé seulement de cinq ans et six mois, exécute le parcours de 500 mètres à la course en 2^m30^s.

Un autre sujet, Congratel, âgé de onze ans et deux mois, exécute le même parcours de 500 mètres en 1^m52^s; de plus, il soulève une barre de 22^{kg} une fois en « développé » correct.

8 JUIN 1911. — *Course de 10 kilomètres.*

Le tableau suivant résume les résultats. Comme ce sont les mêmes sujets qu'aux épreuves précédentes, leurs âges ne sont pas répétés.

NOMS	500 MÈTRES	1000 MÈTRES	1500 MÈTRES	3 KILOMÈTRES	5 KILOMÈTRES	10 KILOMÈTRES
Le Louay Jules.	2 ^m 15 ^s	4 ^m 40 ^s	7 ^m 5 ^s	14 ^m 55 ^s	25 ^m 50 ^s	58 ^m 50 ^s
Guyonvarch Pierre.	2 ^m 10 ^s	4 ^m 15 ^s	6 ^m 30 ^s	13 ^m 15 ^s	24 ^m 25 ^s	1 ^h 00 ^m 30 ^s
Labbay Marcel.	2 ^m 00 ^s	4 ^m 10 ^s	6 ^m 20 ^s	13 ^m 10 ^s	24 ^m 25 ^s	56 ^m 15 ^s
Guyonvarch Jules..	2 ^m 15 ^s	4 ^m 40 ^s	7 ^m 20 ^s	23 ^m 30 ^s	38 ^m 10 ^s	

Guyonvarch Jules (sept ans onze mois) a eu un point de côté entre 1 500 et 3 000 mètres, ce qui l'a obligé de marcher au lieu de courir pendant deux tours de piste de 500 mètres. Il a ainsi perdu une dizaine de minutes sur ses camarades.

A 8^{km},500, il s'est arrêté définitivement pris d'un nouveau point de côté. Les 8^{km},500 ont été couverts en 1 h. 3 m. 5 s.

Labbay Marcel a continué à courir jusqu'à 12^{km},500, distance qu'il a parcourue en 1^h10^m5^s.

15 JUIN 1911. — *Parcours de 30 kilomètres* (Marche et course).

Le Louay Jules (9 ans 10 mois) : 30 kilomètres en 5 h. 42 m. ;

Guyonvarch Pierre (9 ans 8 mois) : 30 kilomètres en 5 h. 46 m. ;

Forest Jules (10 ans 1 mois) : 28^{km},500 en 5 h. 45 m.

Labbay Marcel (9 ans 10 mois) : 28^{km},500 en 4^h55^m.

Le départ a eu lieu pour les trois premiers à 11 heures 45 sans avoir déjeuné. Labbay, arrivé en retard, n'est parti qu'à midi 35, ayant déjeuné ; il a couvert à la course, et d'une seule traite : 13 *kilomètres en 1^h35^m*.

Un premier arrêt a eu lieu à 1 heure 7 ; il a duré 8 m. (Labbay n'a pas fait cet arrêt) ; un deuxième arrêt a eu lieu à 1 heure 40 : il a duré une heure pendant laquelle les enfants ont déjeuné. Labbay ne s'est arrêté qu'à 2 heures 10 et n'a eu qu'une demi-heure de repos ; enfin un troisième arrêt a eu lieu à 4 heures : il a duré 27 minutes pendant lesquelles les enfants ont goûté.

Le Louay a marché à une moyenne de 5^{km},263 à l'heure sur 30 kilomètres, arrêts compris. Le total de ses arrêts a été de 1 h. 35 m.

Pendant la dernière partie du parcours, Le Louay a couvert 7^{km},500 en 60 minutes exactement.

Au départ, Le Louay, Guyonvarch et Forest ont parcouru sans arrêt 9 kilomètres en 1^h22^m.

7 SEPTEMBRE 1911. — *Parcours de 50 kilomètres* (marche et course).

Température, 29° à midi.

Sept concurrents au départ :

Le Louay Jules (10 ans 1 mois) ;

Guyonvarch Pierre (9 ans 11 mois) ;

Cloarec Joseph (12 ans 6 mois) ;

Congratel Marcel (11 ans 6 mois) ;

Jan Armand (11 ans 11 mois) ;

Le Louay Pierre (12 ans 7 mois) ;

Guyonvarch Jules (8 ans 2 mois).

Le départ a eu lieu à 6 heures du matin et l'arrivée du premier à 4 heures 34 du soir.

Le parcours a été divisé en deux parties : 1^{re} partie : 32 kilomètres avant le déjeuner ; 2^e partie : 18 kilomètres après le déjeuner.

Les résultats de la première partie du parcours ont été les suivants :

Le Louay Jules : 32 kilomètres en 5^h28^m30^s.

Cloarec Joseph : 32 kilomètres en 5^h30^m50^s.

Guyonvarch Pierre : 32 kilomètres en 5^h31^m45^s.

Le Louay Pierre : 31 kilomètres en 5^h26^m10^s.

Congratel Marcel : 30^{km},500 en 5^h23^m25^s.

Jan Armand : 30 kilomètres en 5^h17^m5^s.

Guyonvarch Jules : 25^{km},500 en 5^h12^m30^s.

Un grand arrêt a eu lieu de 11 heures 30 m. 50 s. à 1 heure 45 (soit 2 h. 1/4 environ). Pendant cet arrêt les enfants ont déjeuné et dormi. Un premier arrêt de 9 minutes avait eu lieu après le dixième kilomètre pour prendre un petit déjeuner ; un deuxième arrêt de 5 minutes a eu lieu au dix-huitième kilomètre ; enfin un troisième arrêt de 5 minutes a eu lieu au vingt-cinquième kilomètre.

Les dix premiers kilomètres ont été couverts en 1^h37^m33^s.

Les résultats de la deuxième partie du parcours ont été les suivants :

Cloarec Joseph (12 ans 6 mois) : 50 kilomètres en 10^h34^m7^s.

Le Louay Jules (10 ans 1 mois) : 50 kilomètres en 10^h34^m18^s.

Guyonvarch Pierre (9 ans 11 mois) : 50 kilomètres en 10^h37^m20^s.

Les derniers 500 mètres ont été parcourus à la course en 2^m7^s par Cloarec et en 2^m,18^s par Le Louay Jules.

Un seul arrêt de 30 minutes, après le 35^e kilomètre, a eu lieu pendant cette deuxième partie du parcours.

N'ont pas pu terminer l'épreuve :

Le Louay Pierre, 35^{km},500 en 8^h13^m50^s. S'est arrêté par suite d'une écorchure produite par le frottement d'un pantalon trop court.

Congratel Marcel, 35 kilomètres en 8^h37^m30^s. S'est arrêté par suite de douleurs dans les cuisses.

Jan Armand, 33 kilomètres en 8^h21^m30^s. S'est arrêté par suite d'une grosse ampoule à chaque pied produite par des espadrilles neuves.

Guyonvarch Jules, 28 kilomètres en 8^h21^m30^s. Ce dernier, le benjamin de la troupe, était difficile à surveiller ; pendant le parcours, il s'amusait à sortir de la piste pour courir après les papillons ! A la reprise de la marche, après le déjeuner, il s'ennuyait tellement à tourner en rond qu'il a préféré aller jouer.

Le lendemain de l'épreuve, Guyonvarch Pierre, le plus jeune des trois sujets ayant pu terminer les 50 kilomètres, eut une courbature dans les jambes qui l'empêcha de venir jouer avec ses camarades et exécuter une épreuve de *natation* dont les résultats furent les suivants :

Cloarec, premier de l'épreuve des 50 kilomètres, fit 100 mètres en 3^m2^s ; et Le Louay, second de l'épreuve des 50 kilomètres, fit 50 mètres en 2^m5^s.

Le sujet le plus extraordinaire de toute cette petite troupe est certainement Le Louay, qui vient d'avoir dix ans. Le lendemain de l'épreuve de 50 kilo-

mètres, il ne présentait absolument aucune trace de fatigue. Il est d'ailleurs très bien doué pour tous les genres d'exercices. Voici quelques-unes de ses performances habituelles :

Saut en hauteur sans élan : 0^m,60 ;

Saut en hauteur avec élan : 0^m,80 ;

Saut en longueur avec élan : 3^m,05 ;

Lancement du poids de 7^{kg},257 (moyenne des deux bras) : 2^m,50 ;

Développé d'une barre de 15^{kg} : 3 fois ;

Grimper à la corde lisse sans l'aide des jambes (départ assis à terre) : 3^m,50.

Au grimper avec les jambes, Le Louay atteint l'extrémité de la plus haute corde du gymnase de l'École des marins fusiliers, soit 15^m,50 ; ou bien encore il monte trois fois de suite en haut d'une corde de 12 mètres, en se reposant à peine deux ou trois minutes entre chaque montée. Il passe en courant sur la traverse des portiques de 8 mètres de hauteur, etc., etc. Enfin, comme tous ses jeunes camarades, Le Louay est un excellent petit lutteur, en lutte bretonne naturellement.

Je tiens à bien faire remarquer, pour terminer, que les performances qu'on vient de lire n'ont pas été accomplies par des sujets choisis ou ayant subi une préparation spéciale sous la direction d'un professeur ou bien encore ayant été poussés dans les épreuves jusqu'à la limite extrême de leurs forces. Il s'agit tout simplement de résultats obtenus, sans forçage d'aucune sorte, avec des enfants quelconques, qui se développent librement au grand air sans surveillance et qui sont loin d'avoir une alimentation aussi riche que celle d'un fils de bourgeois. Ces jeunes athlètes en herbe sont d'ailleurs tout prêts à recommencer et à faire beaucoup mieux.

Je livre leurs performances, que j'ai toutes contrôlées personnellement, à la méditation des parents ou des maîtres trop craintifs lorsqu'il s'agit d'exercer leurs enfants ou leurs élèves.

*
* *

On peut se demander pourquoi je n'indique pas les résultats anthropométriques d'*ensemble* des sujets soumis à l'entraînement par la *méthode naturelle*. C'est parce que le procédé qui consiste à déterminer le périmètre des différentes parties du corps, à mesurer la taille et à faire des pesées, ne peut pas servir à déterminer la force ou la *valeur des*

aptitudes d'un sujet ; il ne renseigne que sur l'*aspect extérieur* du corps ou n'indique que les *variations* de grandeur, de volume ou de poids de ses diverses parties. Ainsi, par exemple, le mousse de la 1^{re} compagnie que nous avons signalé plus haut comme ayant une moyenne d'aptitude physique extraordinairement faible comparée à celle de ses camarades, — 31,8, possède cependant des mensurations normales. Il est âgé de 16 ans et 5 mois ; son poids est de 48^{kg},500, sa taille de 1^m,57, son tour de poitrine en inspiration forcée de 0^m,87 ; enfin le tour de son bras droit fléchi est de 24^{cm}. De plus, il est bien évident que, tant que la croissance n'est pas terminée, les mensurations augmentent, même sans travailler et à plus forte raison en travaillant. On ne peut donc pas attribuer les modifications obtenues dans la forme du corps *uniquement* à la pratique des exercices physiques.

CHAPITRE X

CONCLUSIONS PRATIQUES

Si l'on admet avec moi, et on ne peut pas ne pas l'admettre, que le but pratique de l'éducation physique est de former des êtres forts d'une manière *complète* et *utile*, c'est-à-dire pouvant accomplir et sachant exécuter au moins ce qui constitue l'*indispensable* pour ne pas être à l'état de nullité physique, on est forcé de conclure que seule la *méthode naturelle* permet d'arriver à un pareil résultat, puisqu'elle seule développe les aptitudes dans tous les genres d'exercices utilitaires indispensables sans exception, et soumet le corps immédiatement à leur pratique dès l'âge le plus tendre.

Théoriquement, toutes les méthodes en usage recherchent le perfectionnement physique, mais, *pratiquement*, il est facile de se rendre compte que toutes poursuivent des buts très différents, pour des raisons très diverses, mais surtout faute d'un accord général et complet sur les résultats matériels à atteindre et sur les conditions précises à remplir pour être considéré comme perfectionné physiquement. Ainsi par exemple :

1° Les unes s'attachent avant tout à la pratique des *exercices éducatifs élémentaires*, et n'accordent qu'une importance secondaire ou insignifiante aux exercices naturels et utilitaires. Elles n'ont guère d'autres préoccupations pratiques que la correction des attitudes ou la précision d'exécution dans des mouvements conventionnels ; elles ne recherchent pas le perfectionnement des *aptitudes* naturelles. Dans cette catégorie rentrent les méthodes dont nous avons parlé en détail précédemment : la méthode suédoise et le récent Règlement d'éducation physique de l'armée, en date du 21 janvier 1910.

2° D'autres visent seulement le développement de la musculature et

ne s'attachent qu'à l'aspect extérieur du corps, sans s'occuper aucunement du développement qui prime tous les autres : celui du *cœur* et des *poumons*. Dans cette catégorie figurent les diverses méthodes dites de *culture physique*, qui utilisent généralement des appareils de toutes sortes : poids légers, haltères simples ou à ressorts, extenseurs élastiques et « développateurs » de tous modèles...

Ces méthodes se composent uniquement de mouvements élémentaires *conventionnels* des bras, des jambes et du tronc exécutés avec ces divers appareils ; elles ne comprennent ni la marche, ni la course, ni le saut, ni le grimper, ni aucun autre exercice naturel ou utilitaire. Le procédé de travail que nous avons signalé au chapitre v comme étant contraire aux lois de la nature et qui consiste à rechercher le développement musculaire général par le développement partiel et successif des différents groupes musculaires, c'est-à-dire par un travail analytique et non par un travail naturel synthétique ou de coordination, est poussé à l'extrême dans ces méthodes. L'illogisme de ce procédé se complique du manque absolu de travail du cœur et des poumons. Le développement musculaire acquis dans de pareilles conditions peut être en disproportion complète avec la vitalité des organes internes et, dans ce cas, devenir plus nuisible qu'utile à la santé. La phtisie qui atteint certains sujets paraissant très musclés provient souvent de cette simple cause : muscles trop développés, poumons et cœur trop faibles.

L'extrême simplicité des exercices conventionnels composant les méthodes dites de *culture physique* fait que, pour les pratiquer ou les enseigner, aucune préparation, ni compétence spéciales ne sont nécessaires. Aussi ne faut-il pas s'étonner si certains individus, véritables charlatans de l'éducation physique, ont profité de la circonstance et choisi ces méthodes pour créer, sous des dehors scientifiques, des exploitations commerciales, des « fabriques de muscles », si toutefois on peut s'exprimer ainsi. Dans ces établissements, où les procédés de travail sont des plus rudimentaires, des trucs de toutes sortes, comme, par exemple, le faux étalonnage des appareils mensurateurs, sont employés pour faire croire à l'efficacité certaine de la méthode. L'intérêt même de la question de l'éducation physique, sans parler de celui des professeurs⁽¹⁾

(1) Le titre de professeur d'éducation physique ou de gymnastique (diplôme élémentaire ou diplôme supérieur) qui concède le droit de donner l'enseignement des exercices physiques est délivré, après examen, *uniquement* par le Ministère de l'Instruction publique.

LA BOXE.

Exemple d'un exercice élémentaire de
boxe : coups de poing sur un sac.

LA LUTTE.

Exemple d'un exercice élémentaire de lutte
en travail à deux : prise et parade de la
ceinture arrière.

LA DÉFENSE.

LA NATATION.

Exemple d'un exercice de sauvetage : remorquer un camarade en se plaçant derrière lui
et en nageant sur le dos à l'aide des jambes et d'un seul bras.

Cl. W. Goulard

aux tableaux d'épreuves. Il y a lieu en effet de tenir compte des constitutions et des aptitudes de chacun. Telle performance, facile pour l'un, constitue pour l'autre un effort surhumain.

Si l'enfant est normalement constitué et développé, et s'il s'exerce régulièrement, je dis qu'il peut ou doit pouvoir accomplir, au bout d'un très court entraînement et *sans aucun inconvénient pour son organisme*, les performances indiquées aux tableaux d'épreuves du *Code de la Force*. Seulement, je m'empresse d'ajouter que je ne considère pas du tout comme normalement développé l'enfant des villes, et de Paris en particulier, gâté, choyé, dorlotté et habituellement enfermé dans un appartement où il ne peut donner libre cours à son besoin naturel d'activité. Pour moi, l'enfant normalement développé, c'est l'enfant des campagnes qui vit au grand air, très près de l'état de nature, et dépense journellement la dose d'activité nécessaire à son développement autant qu'à sa santé. C'est principalement à cette catégorie d'enfants que je me suis adressé pour faire mes expériences. Il est bien évident que je ne pouvais pas demander aux parents d'un jeune Parisien habitué à ne jamais circuler autrement qu'en voiture ou en tout autre véhicule, de me confier leur fils pour lui faire subir une épreuve de marche ou de course de longue durée. Cet enfant est en général incapable d'exécuter le moindre parcours sans se plaindre d'avoir mal aux pieds, aux genoux ou aux cuisses, ou sans réclamer à manger⁽¹⁾.

Les performances ci-après ont été accomplies durant l'été 1911 par des sujets de sept à treize ans, tous fils d'ouvriers ruraux et habitant aux environs de Lorient dans les trois villages de Lannester, Kerbataille et Chantiers de Caudan, situés sur la rive gauche du Scorff. En dehors des heures d'école, ces jeunes sujets sont entièrement libres de se livrer à leurs ébats en pleins champs ou sur le bord de l'eau, leurs parents étant trop occupés pour pouvoir les surveiller; aussi, à l'époque des vacances, en profitent-ils pour rester quelquefois absents de chez eux une journée entière. Livrés à eux-mêmes et obéissant à leur besoin naturel d'activité, ils exécutent, d'instinct, tous les genres

(¹) « A Paris il est ordinaire de rencontrer des enfants de 7 à 15 ans qui possèdent déjà des signes de surcharge graisseuse : joues pleines et hanches disproportionnées. Il faut voir l'ignorante fierté des parents qui vous présentent ces enfants, pour saisir combien les notions fausses concernant la santé de l'être normal sont profondément ancrées dans la masse. » (Dr Francis HECKEL, *Grandes et petites obésités*; Masson et Cie éd., Paris.)

d'exercices utilitaires indispensables constituant la partie fondamentale de la *méthode naturelle* : ils marchent, courent, sautent, grimpent et font des escalades de toutes sortes, souvent très dangereuses, lèvent et transportent des objets, lancent des cailloux, luttent et se battent entre eux, enfin prennent des bains de mer quand il fait chaud.

Les épreuves de marche et de course que j'ai fait subir à ces enfants ont eu lieu sur une piste de 500 mètres, rigoureusement étalonnée, ce qui facilite le contrôle, rend les résultats précis et permet de juger, à tout instant, de l'état des sujets. Pendant la durée des épreuves de marche et de course, les enfants devaient autant que possible rester groupés ; leur allure était réglée par une grande personne marchant au milieu d'eux. Il leur était interdit de lutter de vitesse entre eux, afin d'éviter qu'ils ne transformassent l'épreuve en concours individuel et également pour mieux les surveiller. Les derniers tours de piste seuls pouvaient être exécutés à allure libre.

Si l'on compare les performances accomplies dans ces conditions aux performances caractérisant la limite inférieure du développement élémentaire dans les tableaux d'épreuves du *Code de la Force*, on verra que ces dernières n'ont rien d'exagéré. Dans les durées indiquées pour l'exécution des parcours sont évidemment compris les arrêts et les repos. Il y a lieu de faire remarquer que les épreuves de marche n'ont jamais été exécutées *entièrement* en marchant : une partie du parcours a été faite en courant ; il est en effet très difficile d'empêcher les enfants, qui ne pensent avant tout qu'à jouer, de prendre de temps en temps le pas de course ; cela n'est d'ailleurs que plus intéressant pour ce que nous voulons prouver.

18 MAI 1911. — *Parcours de 20 kilomètres* (marche et course) accompli en 4 h. 15 m. par les trois enfants suivants :

Joseph Biavan, 10 ans 9 mois ;

Joseph Garé, 10 ans 2 jours ;

Jules Guyonvarch, 7 ans 10 mois.

Le départ pour l'épreuve a eu lieu à 11 h. 55 m., sans avoir déjeuné, et l'arrivée à 4 h. 15 m.

Temps des dix premiers kilomètres : 1 h. 37 m.

Après les dix premiers kilomètres, halte de 47 minutes pour déjeuner.

Temps des dix derniers kilomètres : 1 h. 51 m.

Distance parcourue pendant la première heure : 6 km. 250.

Pendant l'épreuve, les sujets étaient pieds nus. L'allure était réglée sur celle du sujet le plus jeune (7 ans 10 mois).

1^{er} JUIN 1911. — *Course de 5 kilomètres.*

Le tableau suivant résume les résultats de cette épreuve :

NOMS	AGE	500 MÈTRES	1000 MÈTRES	1500 MÈTRES	3 KILOMÈTRES	5 KILOMÈTRES
Le Louay Jules.	9 ans 10 mois	2 ^m 20 ^s	5 minutes	7 ^m 30 ^s	15 ^m 10 ^s	26 ^m 42 ^s
Guyonvarch Pierre.	9 ans 8 mois	—	—	—	—	—
Labbay Marcel.	9 ans 10 mois	—	4 ^m 50 ^s	—	—	24 ^m 46 ^s

Guyonvarch Pierre est le frère de Guyonvarch Jules, qui figure à l'épreuve précédente.

Le même jour Labbay Pierre, frère de Labbay Marcel, âgé seulement de cinq ans et six mois, exécute le parcours de 500 mètres à la course en 2^m30^s.

Un autre sujet, Congratel, âgé de onze ans et deux mois, exécute le même parcours de 500 mètres en 1^m52^s; de plus, il soulève une barre de 22^{kg} une fois en « développé » correct.

8 JUIN 1911. — *Course de 10 kilomètres.*

Le tableau suivant résume les résultats. Comme ce sont les mêmes sujets qu'aux épreuves précédentes, leurs âges ne sont pas répétés.

NOMS	500 MÈTRES	1000 MÈTRES	1500 MÈTRES	3 KILOMÈTRES	5 KILOMÈTRES	10 KILOMÈTRES
Le Louay Jules.	2 ^m 15 ^s	4 ^m 40 ^s	7 ^m 5 ^s	14 ^m 55 ^s	25 ^m 50 ^s	58 ^m 50 ^s
Guyonvarch Pierre.	2 ^m 10 ^s	4 ^m 15 ^s	6 ^m 30 ^s	13 ^m 15 ^s	24 ^m 25 ^s	1 ^h 00 ^m 30 ^s
Labbay Marcel.	2 ^m 00 ^s	4 ^m 10 ^s	6 ^m 20 ^s	13 ^m 10 ^s	24 ^m 25 ^s	56 ^m 15 ^s
Guyonvarch Jules..	2 ^m 15 ^s	4 ^m 40 ^s	7 ^m 20 ^s	23 ^m 30 ^s	38 ^m 10 ^s	

Guyonvarch Jules (sept ans onze mois) a eu un point de côté entre 1 500 et 3 000 mètres, ce qui l'a obligé de marcher au lieu de courir pendant deux tours de piste de 500 mètres. Il a ainsi perdu une dizaine de minutes sur ses camarades.

A 8^{km},500, il s'est arrêté définitivement pris d'un nouveau point de côté. Les 8^{km},500 ont été couverts en 1 h. 3 m. 5 s.

Labbay Marcel a continué à courir jusqu'à 12^{km},500, distance qu'il a parcourue en 1^h10^m5^s.

15 JUIN 1911. — *Parcours de 30 kilomètres* (Marche et course).

Le Louay Jules (9 ans 10 mois) : 30 kilomètres en 5 h. 42 m. ;

Guyonvarch Pierre (9 ans 8 mois) : 30 kilomètres en 5 h. 46 m. ;

Forest Jules (10 ans 1 mois) : 28^{km},500 en 5 h. 45 m.

Labbay Marcel (9 ans 10 mois) : 28^{km},500 en 4^h55^m.

Le départ a eu lieu pour les trois premiers à 11 heures 45 sans avoir déjeuné. Labbay, arrivé en retard, n'est parti qu'à midi 35, ayant déjeuné ; il a couvert à la course, et d'une seule traite : 13 *kilomètres en 1^h35^m*.

Un premier arrêt a eu lieu à 1 heure 7 ; il a duré 8 m. (Labbay n'a pas fait cet arrêt) ; un deuxième arrêt a eu lieu à 1 heure 40 : il a duré une heure pendant laquelle les enfants ont déjeuné. Labbay ne s'est arrêté qu'à 2 heures 10 et n'a eu qu'une demi-heure de repos ; enfin un troisième arrêt a eu lieu à 4 heures : il a duré 27 minutes pendant lesquelles les enfants ont goûté.

Le Louay a marché à une moyenne de 5^{km},263 à l'heure sur 30 kilomètres, arrêts compris. Le total de ses arrêts a été de 1 h. 35 m.

Pendant la dernière partie du parcours, Le Louay a couvert 7^{km},500 en 60 minutes exactement.

Au départ, Le Louay, Guyonvarch et Forest ont parcouru sans arrêt 9 kilomètres en 1^h22^m.

7 SEPTEMBRE 1911. — *Parcours de 50 kilomètres* (marche et course).

Température, 29° à midi.

Sept concurrents au départ :

Le Louay Jules (10 ans 1 mois) ;

Guyonvarch Pierre (9 ans 11 mois) ;

Cloarec Joseph (12 ans 6 mois) ;

Congratel Marcel (11 ans 6 mois) ;

Jan Armand (11 ans 11 mois) ;

Le Louay Pierre (12 ans 7 mois) ;

Guyonvarch Jules (8 ans 2 mois).

Le départ a eu lieu à 6 heures du matin et l'arrivée du premier à 4 heures 34 du soir.

Le parcours a été divisé en deux parties : 1^{re} partie : 32 kilomètres avant le déjeuner ; 2^e partie : 18 kilomètres après le déjeuner.

Les résultats de la première partie du parcours ont été les suivants :

Le Louay Jules : 32 kilomètres en 5^h28^m30^s.

Cloarec Joseph : 32 kilomètres en 5^h30^m50^s.

Guyonvarch Pierre : 32 kilomètres en 5^h31^m45^s.

Le Louay Pierre : 31 kilomètres en 5^h26^m10^s.

Congratel Marcel : 30^{km},500 en 5^h23^m25^s.

Jan Armand : 30 kilomètres en 5^h17^m5^s.

Guyonvarch Jules : 25^{km},500 en 5^h12^m30^s.

Un grand arrêt a eu lieu de 11 heures 30 m. 50 s. à 1 heure 45 (soit 2 h. 1/4 environ). Pendant cet arrêt les enfants ont déjeuné et dormi. Un premier arrêt de 9 minutes avait eu lieu après le dixième kilomètre pour prendre un petit déjeuner ; un deuxième arrêt de 5 minutes a eu lieu au dix-huitième kilomètre ; enfin un troisième arrêt de 5 minutes a eu lieu au vingt-cinquième kilomètre.

Les dix premiers kilomètres ont été couverts en 1^h37^m33^s.

Les résultats de la deuxième partie du parcours ont été les suivants :

Cloarec Joseph (12 ans 6 mois) : 50 kilomètres en 10^h34^m7^s.

Le Louay Jules (10 ans 1 mois) : 50 kilomètres en 10^h34^m18^s.

Guyonvarch Pierre (9 ans 11 mois) : 50 kilomètres en 10^h37^m20^s.

Les derniers 500 mètres ont été parcourus à la course en 2^m7^s par Cloarec et en 2^m,18^s par Le Louay Jules.

Un seul arrêt de 30 minutes, après le 35^e kilomètre, a eu lieu pendant cette deuxième partie du parcours.

N'ont pas pu terminer l'épreuve :

Le Louay Pierre, 35^{km},500 en 8^h13^m50^s. S'est arrêté par suite d'une écorchure produite par le frottement d'un pantalon trop court.

Congratel Marcel, 35 kilomètres en 8^h37^m30^s. S'est arrêté par suite de douleurs dans les cuisses.

Jan Armand, 33 kilomètres en 8^h21^m30^s. S'est arrêté par suite d'une grosse ampoule à chaque pied produite par des espadrilles neuves.

Guyonvarch Jules, 28 kilomètres en 8^h21^m30^s. Ce dernier, le benjamin de la troupe, était difficile à surveiller ; pendant le parcours, il s'amusait à sortir de la piste pour courir après les papillons ! A la reprise de la marche, après le déjeuner, il s'ennuyait tellement à tourner en rond qu'il a préféré aller jouer.

Le lendemain de l'épreuve, Guyonvarch Pierre, le plus jeune des trois sujets ayant pu terminer les 50 kilomètres, eut une courbature dans les jambes qui l'empêcha de venir jouer avec ses camarades et exécuter une épreuve de *natation* dont les résultats furent les suivants :

Cloarec, premier de l'épreuve des 50 kilomètres, fit 100 mètres en 3^m2^s ; et Le Louay, second de l'épreuve des 50 kilomètres, fit 50 mètres en 2^m5^s.

Le sujet le plus extraordinaire de toute cette petite troupe est certainement Le Louay, qui vient d'avoir dix ans. Le lendemain de l'épreuve de 50 kilo-

mètres, il ne présentait absolument aucune trace de fatigue. Il est d'ailleurs très bien doué pour tous les genres d'exercices. Voici quelques-unes de ses performances habituelles :

Saut en hauteur sans élan : 0^m,60 ;

Saut en hauteur avec élan : 0^m,80 ;

Saut en longueur avec élan : 3^m,05 ;

Lancement du poids de 7^{kg},257 (moyenne des deux bras) : 2^m,50 ;

Développé d'une barre de 15^{kg} : 3 fois ;

Grimper à la corde lisse sans l'aide des jambes (départ assis à terre) : 3^m,50.

Au grimper avec les jambes, Le Louay atteint l'extrémité de la plus haute corde du gymnase de l'École des marins fusiliers, soit 15^m,50 ; ou bien encore il monte trois fois de suite en haut d'une corde de 12 mètres, en se reposant à peine deux ou trois minutes entre chaque montée. Il passe en courant sur la traverse des portiques de 8 mètres de hauteur, etc., etc. Enfin, comme tous ses jeunes camarades, Le Louay est un excellent petit lutteur, en lutte bretonne naturellement.

Je tiens à bien faire remarquer, pour terminer, que les performances qu'on vient de lire n'ont pas été accomplies par des sujets choisis ou ayant subi une préparation spéciale sous la direction d'un professeur ou bien encore ayant été poussés dans les épreuves jusqu'à la limite extrême de leurs forces. Il s'agit tout simplement de résultats obtenus, sans forçage d'aucune sorte, avec des enfants quelconques, qui se développent librement au grand air sans surveillance et qui sont loin d'avoir une alimentation aussi riche que celle d'un fils de bourgeois. Ces jeunes athlètes en herbe sont d'ailleurs tout prêts à recommencer et à faire beaucoup mieux.

Je livre leurs performances, que j'ai toutes contrôlées personnellement, à la méditation des parents ou des maîtres trop craintifs lorsqu'il s'agit d'exercer leurs enfants ou leurs élèves.

*
* *

On peut se demander pourquoi je n'indique pas les résultats anthropométriques d'*ensemble* des sujets soumis à l'entraînement par la *méthode naturelle*. C'est parce que le procédé qui consiste à déterminer le périmètre des différentes parties du corps, à mesurer la taille et à faire des pesées, ne peut pas servir à déterminer la force ou la *valeur des*

aptitudes d'un sujet ; il ne renseigne que sur l'*aspect extérieur* du corps ou n'indique que les *variations* de grandeur, de volume ou de poids de ses diverses parties. Ainsi, par exemple, le mousse de la 1^{re} compagnie que nous avons signalé plus haut comme ayant une moyenne d'aptitude physique extraordinairement faible comparée à celle de ses camarades, — 31,8, possède cependant des mensurations normales. Il est âgé de 16 ans et 5 mois ; son poids est de 48^{kg},500, sa taille de 1^m,57, son tour de poitrine en inspiration forcée de 0^m,87 ; enfin le tour de son bras droit fléchi est de 24^{cm}. De plus, il est bien évident que, tant que la croissance n'est pas terminée, les mensurations augmentent, même sans travailler et à plus forte raison en travaillant. On ne peut donc pas attribuer les modifications obtenues dans la forme du corps *uniquement* à la pratique des exercices physiques.

CHAPITRE X

CONCLUSIONS PRATIQUES

Si l'on admet avec moi, et on ne peut pas ne pas l'admettre, que le but pratique de l'éducation physique est de former des êtres forts d'une manière *complète* et *utile*, c'est-à-dire pouvant accomplir et sachant exécuter au moins ce qui constitue l'*indispensable* pour ne pas être à l'état de nullité physique, on est forcé de conclure que seule la *méthode naturelle* permet d'arriver à un pareil résultat, puisqu'elle seule développe les aptitudes dans tous les genres d'exercices utilitaires indispensables sans exception, et soumet le corps immédiatement à leur pratique dès l'âge le plus tendre.

Théoriquement, toutes les méthodes en usage recherchent le perfectionnement physique, mais, *pratiquement*, il est facile de se rendre compte que toutes poursuivent des buts très différents, pour des raisons très diverses, mais surtout faute d'un accord général et complet sur les résultats matériels à atteindre et sur les conditions précises à remplir pour être considéré comme perfectionné physiquement. Ainsi par exemple :

1° Les unes s'attachent avant tout à la pratique des *exercices éducatifs élémentaires*, et n'accordent qu'une importance secondaire ou insignifiante aux exercices naturels et utilitaires. Elles n'ont guère d'autres préoccupations pratiques que la correction des attitudes ou la précision d'exécution dans des mouvements conventionnels ; elles ne recherchent pas le perfectionnement des *aptitudes* naturelles. Dans cette catégorie rentrent les méthodes dont nous avons parlé en détail précédemment : la méthode suédoise et le récent Règlement d'éducation physique de l'armée, en date du 21 janvier 1910.

2° D'autres visent seulement le développement de la musculature et

ne s'attachent qu'à l'aspect extérieur du corps, sans s'occuper aucunement du développement qui prime tous les autres : celui du *cœur* et des *poumons*. Dans cette catégorie figurent les diverses méthodes dites de *culture physique*, qui utilisent généralement des appareils de toutes sortes : poids légers, haltères simples ou à ressorts, extenseurs élastiques et « développateurs » de tous modèles...

Ces méthodes se composent uniquement de mouvements élémentaires *conventionnels* des bras, des jambes et du tronc exécutés avec ces divers appareils ; elles ne comprennent ni la marche, ni la course, ni le saut, ni le grimper, ni aucun autre exercice naturel ou utilitaire. Le procédé de travail que nous avons signalé au chapitre v comme étant contraire aux lois de la nature et qui consiste à rechercher le développement musculaire général par le développement partiel et successif des différents groupes musculaires, c'est-à-dire par un travail analytique et non par un travail naturel synthétique ou de coordination, est poussé à l'extrême dans ces méthodes. L'illogisme de ce procédé se complique du manque absolu de travail du cœur et des poumons. Le développement musculaire acquis dans de pareilles conditions peut être en disproportion complète avec la vitalité des organes internes et, dans ce cas, devenir plus nuisible qu'utile à la santé. La phtisie qui atteint certains sujets paraissant très musclés provient souvent de cette simple cause : muscles trop développés, poumons et cœur trop faibles.

L'extrême simplicité des exercices conventionnels composant les méthodes dites de *culture physique* fait que, pour les pratiquer ou les enseigner, aucune préparation, ni compétence spéciales ne sont nécessaires. Aussi ne faut-il pas s'étonner si certains individus, véritables charlatans de l'éducation physique, ont profité de la circonstance et choisi ces méthodes pour créer, sous des dehors scientifiques, des exploitations commerciales, des « fabriques de muscles », si toutefois on peut s'exprimer ainsi. Dans ces établissements, où les procédés de travail sont des plus rudimentaires, des trucs de toutes sortes, comme, par exemple, le faux étalonnage des appareils mensurateurs, sont employés pour faire croire à l'efficacité certaine de la méthode. L'intérêt même de la question de l'éducation physique, sans parler de celui des professeurs⁽¹⁾

(1) Le titre de professeur d'éducation physique ou de gymnastique (diplôme élémentaire ou diplôme supérieur) qui concède le droit de donner l'enseignement des exercices physiques est délivré, après examen, *uniquement* par le Ministère de l'Instruction publique.

LA BOXE.

Exemple d'un exercice élémentaire de
boxe : coups de poing sur un sac.

LA LUTTE.

Exemple d'un exercice élémentaire de lutte
en travail à deux : prise et parade de la
ceinture arrière.

LA DÉFENSE.

LA NATATION.

Exemple d'un exercice de sauvetage : remorquer un camarade en se plaçant derrière lui
et en nageant sur le dos à l'aide des jambes et d'un seul bras.

Cl. W. Grolard

sérieux et honnêtes qui utilisent d'une façon intelligente les exercices composant ces méthodes, exige que de pareils procédés soient immédiatement dévoilés et leurs auteurs jugés comme il convient.

Au point de vue *médical*, les méthodes de *culture physique* rendent des services réels et incontestables entre les mains de médecins ou d'instructeurs compétents. Mais au point de vue de l'éducation générale ou de l'entraînement complet des sujets normaux, ces méthodes, n'étant composées uniquement que de mouvements élémentaires conventionnels, sont évidemment les plus incomplètes et les moins rationnelles de toutes ; et à ce dernier point de vue, elles sont même très inférieures à la méthode suédoise et au Règlement d'éducation physique de l'Armée.

3° D'autres encore s'appliquent spécialement à l'exécution d'exercices de fantaisie ou conventionnels, souvent très difficiles mais sans aucune utilité pratique, à toutes sortes d'agrès de convention : barre fixe, barres parallèles, anneaux, trapèzes, chevaux de bois lisses ou à arçons, etc., et négligent à peu près complètement ou en tous cas relèguent toujours au dernier plan les exercices éducatifs les plus importants pour le développement de la résistance et de la vitesse, c'est-à-dire les exercices naturels : marche, course et saut. Dans cette catégorie on peut classer les procédés de travail pratiqués dans les *Sociétés de gymnastique*.

Des exercices éducatifs élémentaires des bras, des jambes et du tronc, extraits pour la plupart du Règlement d'éducation physique de l'Armée, figurent au programme de travail de ces sociétés, mais simplement dans le but de permettre l'exécution de séries d'ensemble dans les fêtes et concours, et non point pour développer telle ou telle partie du corps. Enfin quelques exercices de lever, de lancer et de défense complètent le programme d'entraînement. Mais c'est en somme le *grimper* et tout ce qui s'y rattache par l'analogie des effets sur l'organisme, qui constitue l'exercice de base ou fondamental des sociétés de gymnastique.

4° D'autres enfin ne comprennent que la pratique d'exercices particuliers tels que : lever, lutte, boxe... auxquels s'ajoutent un plus ou moins grand nombre d'exercices éducatifs élémentaires avec ou sans appareils.

Etc., etc.

Le système d'entraînement qui actuellement paraît se rapprocher le plus des caractéristiques de la méthode naturelle est celui des *Sociétés de sports athlétiques*. Le programme de travail de ces sociétés comprend, en effet, comme base la pratique des exercices *naturels* : la marche, la course et le saut et plus particulièrement la course ; ou bien la pratique des sports et grands jeux de plein air : cross-country, football, hockey, tennis, ... qui ne sont que des combinaisons d'exercices naturels de marche, de course et de saut. Ce programme est complété généralement par des exercices de lancer et de natation.

Étant donnée la base rationnelle de leur entraînement, il suffirait donc que ces sociétés ajoutent à leur programme en premier lieu les exercices de grimper, puis ceux de lever et de défense, pour devenir immédiatement des sociétés d'entraînement par la méthode naturelle et capables de former des athlètes vraiment complets.

Les Sociétés de sports athlétiques sont, pour l'instant, celles qui logiquement font la meilleure des préparations au service militaire, parce qu'elles pratiquent d'une façon intensive les exercices qui développent les qualités primordiales du soldat aussi bien que de l'athlète complet : l'endurance, la vitesse et l'aptitude aux exercices naturels.

C'est d'ailleurs vers elles que se portent tout naturellement la majorité des jeunes gens, instinctivement poussés par le désir d'acquérir ces deux qualités, plus précieuses peut-être à notre époque qu'à toute autre de l'histoire : la *résistance* et la *vitesse*. De plus, ces sociétés possèdent au plus haut point ce qu'on est convenu d'appeler l'*esprit sportif*, puissant moyen d'émulation pour le développement des qualités viriles.

En résumé, nous l'avons déjà démontré suffisamment, à part la méthode naturelle, les méthodes actuellement en usage sont toutes *incomplètes* d'une façon ou d'une autre, car aucune ne recherche le perfectionnement physique *complet* et *utilitaire*.

La méthode naturelle s'affirme ainsi, par rapport aux autres méthodes, d'une supériorité telle à tous points de vue que, dès qu'elle sera connue et comprise, elle sera adoptée. Si les autres veulent progresser et se perfectionner, elles seront forcément conduites à s'en rapprocher et à copier ses principes.

Comparée aux méthodes à mouvements conventionnels ou élémentaires, qui sont les plus nombreuses, et en particulier à la méthode

suédoise ou au Règlement d'éducation physique de l'Armée, c'est l'école de la souplesse, du mouvement et de la vie, de l'entrain et de la gaieté, de l'énergie et de l'effort, de la mise en valeur complète des aptitudes, de l'émulation en vue d'atteindre un but bien déterminé... opposée à l'école de la raideur voulue et systématique, de l'immobilité dans des attitudes convenues, du travail sur place ou statique, de la monotonie et de l'ennui, du travail sans émulation parce qu'il est sans but ⁽¹⁾.

Les caractéristiques de la méthode naturelle, telles que nous les avons décrites au Chapitre II, resteront toujours les mêmes, car la nature de l'être humain ne changera pas. Mais, par contre, les règles de travail, la composition des séances d'exercices, en un mot la *manière de s'entraîner*, se perfectionneront de plus en plus par l'expérience.

La méthode naturelle convient évidemment à tous les sujets normaux : à l'enfant comme à l'adulte ou à l'être déjà formé, à l'homme comme à la femme. Elle sert aussi bien pour l'éducation physique proprement dite, de l'enfance à l'âge adulte, que pour l'entraînement spécial du soldat ou le perfectionnement complet de l'athlète. Elle convient enfin à la rééducation des adultes comme à l'entretien de l'organisme en bonne condition chez les sujets déjà formés. Mais la façon de l'envisager comme de l'appliquer diffère totalement dans chaque cas.

Par exemple, avec l'enfant elle doit conserver avant tout un caractère éducatif afin de ménager la croissance ; avec la femme elle doit surtout viser au développement de la souplesse et de la grâce, bien plus qu'à celui de la force musculaire proprement dite ; avec le militaire elle doit présenter au contraire un caractère athlétique et rechercher le plus haut degré de développement des qualités viriles ; etc.

(1) Au cours de l'essai d'entraînement par la méthode naturelle avec les recrues d'un régiment d'infanterie, dont j'ai parlé précédemment au Chapitre IX, un officier supérieur a pu s'écrier : « Auparavant il nous fallait pour ainsi dire traîner de force nos hommes à la gymnastique ; actuellement ils s'y rendent avec plaisir. »

D'autre part, à la XXXVI^e Fête fédérale de l'Union des Sociétés de gymnastique de France, en juin 1910 à Saint-Quentin, une démonstration de la méthode du nouveau Règlement d'éducation physique de l'armée ayant été faite publiquement par un groupe de soldats appartenant au 87^e Régiment d'infanterie, en présence du ministre de la Guerre, le *Gymnaste*, organe officiel de l'Union, l'apprécia en ces termes : « Le 87^e d'infanterie nous a attristés avec la gymnastique suédoise, qui jure à crier avec notre tempérament. Où est donc le vieux sang gaulois et qu'a-t-on fait de la vieille *furia francese* ? Nos jeunes conscrits ont tous passé par le conseil de revision, ce sont des hommes forts ; pourquoi donc les amollir et les dégoûter par des mouvements de malades ? »

Le résumé et en même temps la conclusion de cette étude sur la méthode naturelle, c'est que, quoi qu'on puisse faire et quoi qu'on puisse dire, la vérité suivante demeure :

L'être humain, par sa nature même, est organisé pour vivre à l'air libre avec son enveloppe naturelle qui est la peau, et bâti pour pratiquer les exercices dits utilitaires indispensables. Si l'être civilisé actuel veut acquérir le plus haut degré de perfectionnement physiologique, il doit retourner à l'état de nature ou du moins s'en rapprocher le plus possible par son genre de vie et d'activité, sa façon de se vêtir et de s'alimenter. Plus il s'en éloigne, au contraire, plus il paie un lourd tribut à la faiblesse ou à la maladie.

La méthode naturelle, c'est le retour à la nature, raisonné et adapté le mieux possible aux conditions de la vie sociale actuelle.

Dans cette méthode, le principe de la séance de travail quotidien consiste précisément à rétablir, pendant un temps déterminé, les conditions mêmes de la vie naturelle : travail au grand air, bains d'air et de soleil, pratique des exercices naturels et utilitaires, etc.

La méthode naturelle est ainsi la méthode logique et rationnelle par excellence, car elle ne fait que transcrire fidèlement les lois de la nature. Vieille comme le monde puisqu'elle a toujours été pratiquée instinctivement par les plus remarquables spécimens humains de tous les temps et de tous les pays, elle marque cependant une rénovation et presque une révolution dans les idées actuelles sur l'éducation physique.

APPENDICE I

APPLICATION GÉNÉRALISÉE DE LA MÉTHODE NATURELLE

RAPPORTS ET COMPTE RENDUS RELATIFS A CETTE APPLICATION

(Années 1913 et 1914).

I. — AU COLLÈGE D'ATHLÈTES.

1^o Rapport du docteur M. Didier, médecin du Collège (*Archives médico-chirurgicales de province*, janvier 1914).

Les caravanes de visiteurs qui ont parcouru le Collège d'athlètes (fondé le 1^{er} avril 1913) pendant ses huit premiers mois d'existence, les reporters, la photographie, la carte postale, ont appris au public ce qu'est ce Conservatoire de santé et comment il fonctionne. Nous passerons rapidement sur son organisation pour étudier plus longuement les résultats que l'on y obtient.

Le Collège. — Description. — Le Collège est construit dans un coin du Parc Pommery, cet immense parc aux lignes hardies et élégantes, mis par un geste généreux à la disposition des ouvriers des Caves Pommery pour développer chez eux le goût des sports en leur en facilitant la pratique. Il est constitué par le Stade, vaste cuvette ovale dont le fond, à l'abri des vents et des regards indiscrets, mesurant 120 mètres sur 40 environ, est occupé par une pelouse verdoyante tachée de-ci de-là d'espaces sablonneux : sautoirs en hauteur, en longueur, à la perche ; lançoirs pour le jeter de poids ; cible pour le lancer de balles ; terre-plein pour le lever de poids ; esplanade pour les divers genres de marche et de course ; espace couvert de tan pour les exercices de défense, lutte et boxe ; portique ; celui-ci supporte les cordes lisses pour le grimper, le sautoir en profondeur, et d'étroits

passages aériens que l'élève s'habitue à traverser d'un pas assuré, sans crainte du vertige. Par endroits, des obstacles, poutres horizontales, haies, talus, fossés, que l'élève s'entraînera à franchir sans hésitation. Traversant le stade suivant son plus grand diamètre, une piste gazonnée de 100 mètres, graduée de 10 en 10 mètres, pour les courses de vitesse. A la périphérie, une piste de 5 mètres de large et de 300 mètres de tour.

Les bords de la cuvette forment tout autour du Stade des pentes couvertes de gazon, étendoir tout indiqué pour le bain de soleil.

Au sortir du Stade, une large allée qui l'entoure mène aux divers bâtiments du Collège : le « gymnase couvert », immense construction qui tient dans ses flancs tout un stade en miniature où commence l'entraînement des élèves qui débutent dans la mauvaise saison, et où les élèves déjà formés peuvent, par grand vent ou par grande pluie, « faire la leçon » ou se livrer à leurs exercices favoris comme ils le font en temps ordinaire sur le Stade ; des salles permettent toutes les pratiques de l'hydrothérapie ; le long de galeries disposées aux étages, les vestiaires.

Faisant suite au gymnase couvert, la piscine : la parure du Collège. Contenant dans ses bords de ciment nets et précis une eau limpide, transparente, d'un bleu pur (l'eau de la ville), longue de 30 à 35 mètres et large de 10, elle donne pied aux débutants sur un tiers de sa longueur, pour gagner ensuite en profondeur et atteindre 5 mètres dans la région des plongeurs.

Plus loin, le cabinet médical, auquel font face les bureaux de l'Administration et la bibliothèque, aérée, lumineuse, aux couleurs vives et gaies, où les élèves peuvent consulter une riche collection d'ouvrages et de revues de gymnastique et de sports, d'anatomie, de physiologie. Ils y trouvent aussi un squelette et un écorché sur lesquels ils peuvent suivre les descriptions des auteurs.

Cet ensemble, enjolivé de massifs, d'arbustes, de statues antiques gravant dans l'esprit de l'élève un idéal à atteindre, fait du Collège un lieu reposant, sédatif pourrait-on dire, et bien fait pour rendre le calme aux esprits obsédés par les préoccupations quotidiennes de notre existence surchauffée.

Son but. — Une mauvaise interprétation du mot Collège d'athlètes a fait penser à beaucoup que, seuls, y étaient admis des athlètes accomplis que l'on entraînait en vue de compétitions ; c'est ainsi que l'idée des jeux olympiques s'est trouvée accouplée à celle du Collège. Il y a là une erreur à combattre. La possibilité de triompher dans ces rencontres ne présente aux yeux des dirigeants du Collège qu'un intérêt secondaire, un à-côté. Leur but essentiel est d'amener des organismes déjà vigoureux à une forme excellente, c'est-à-dire à un état de santé parfaite, de les y maintenir ; et aussi d'améliorer, de fortifier ceux que la nature a faits faibles ou qui le sont devenus par suite des conditions débilitantes de la vie moderne, de rendre à notre race dégénérée le plus possible d'éléments actifs en transformant en individus énergiques et producteurs les êtres faibles qui la surchargent d'un poids inutile et diminuent son rendement. L'intérêt vital de la race d'abord, la gloriole après. Collège d'athlètes veut dire École de force et non Collection d'hercules.

Toutefois le Collège ne s'encombre pas de sujets malades : il n'est pas un sanatorium. S'il est vrai qu'une bonne moitié des élèves sont de ceux qui côtoient la frontière de la maladie, il n'en est pas moins vrai que tous peuvent sans inconvénient être incorporés à une classe d'élèves et soumis à l'entraînement sans nécessiter une surveillance particulière, sauf, bien entendu, dans les débuts. Ils doivent donc présenter un fonds de santé suffisant pour ne pas courir le risque d'accidents au cours de l'entraînement.

Son fonctionnement. — D'où la nécessité d'un examen médical approfondi avant l'admission, pour apprécier le degré de résistance du sujet et le classer.

Tous les renseignements recueillis sur le nouvel élève au cours de cet examen sont notés sur la « fiche médicale », ainsi que toutes ses mensurations, témoignage chiffré de son état à l'arrivée. Une installation photographique est prévue, grâce à laquelle ses traits et son aspect physique pourront être reproduits au dos de sa fiche médicale.

A la suite de l'examen, l'élève est affecté à tel ou tel groupe pour un temps donné, deux à quatre semaines. Au bout de ce temps, nouvelle visite médicale. L'entraînement prescrit a-t-il été bien supporté ? Le dosage peut-il être impunément augmenté ? Le sujet peut-il passer dans une catégorie d'élèves plus forts ? A chaque visite, la fiche médicale s'enrichit de nouveaux documents qui laissent une trace des résultats de l'entraînement aux diverses phases du séjour au Collège.

La fiche médicale reste rigoureusement secrète. Les moniteurs sont renseignés sur le dosage du travail de chaque élève par une « fiche d'entraînement », rédigée à la suite de chaque visite médicale : ordonnance d'un nouveau genre, elle indique le groupe avec lequel l'élève sera entraîné, le nombre de leçons par semaine et leur durée, les exercices contre-indiqués, les exercices à travailler particulièrement, l'autorisation ou l'interdiction de l'entraînement libre, du bain d'air et du bain de soleil, de l'hydrothérapie, du bain froid, etc.

Des fiches de performances sont également établies quelque temps après l'entrée et à la sortie de l'élève ; cotées d'après l'échelle d'aptitude du lieutenant Hébert, elles matérialisent les progrès réalisés par l'élève quant à ses possibilités physiques. Cela est du ressort de l'entraîneur et nous ne nous y attarderons pas ; pas plus qu'à la description de la *méthode naturelle* pratiquée au Collège, qui est maintenant universellement connue.

La méthode naturelle est basée sur ce principe que tout animal, s'il suit son instinct et obéit à son besoin naturel de mouvement, arrive à un développement parfait par la simple mise en œuvre de ses organes de mouvement, et par l'exécution des exercices naturels et utilitaires indispensables pour assurer son existence à l'état de nature ; pour l'homme : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense, natation. Elle repose donc tout entière sur l'imitation de l'homme primitif. D'où suppression des mouvements conventionnels qui constituent la base des autres méthodes gymnastiques, de la méthode suédoise entre autres ; exécution des exercices en plein air, autant que possible par tous les temps (ce à quoi l'on s'habitue le plus aisément du monde), et dans un costume laissant, comme à l'état

naturel, la plus grande partie de la peau exposée à l'air et au soleil, voire même aux intempéries. La tenue habituelle est un minuscule caleçon couvrant le bassin et la partie supérieure des cuisses. Aux heures de repos, un peignoir ou un péplum achève l'habillement.

Les élèves passent au Collège la majeure partie de leur temps. Leurs occupations sont variées : leçon, entraînement libre, bains d'air ou de soleil, hydrothérapie, conférences d'ostéologie, myologie, physiologie, conférences faites par des spécialistes, lutte, boxe, jiu-jitsu, natation, course, saut ; études à la bibliothèque. Dans la belle saison, ils ne quittent le Collège que pour manger et dormir ; encore beaucoup préfèrent-ils prendre leurs repas en plein air, sur l'herbe, et dormir sous la tente, restant plusieurs semaines sans prendre contact avec le monde extérieur, sans manifester jamais aucune lassitude, aucun ennui, que le jour où leur situation sociale les oblige à quitter le Collège pour reprendre leurs occupations : tant est vif le plaisir de se soustraire à la tyrannie des conventions de la vie moderne, et de se rapprocher pour un temps de la vie naturelle. La gaieté, l'euphorie, conséquences de combustions plus actives, accompagnent la sensation d'augmentation des forces et de la vitalité ; comme la musique, la culture physique adoucit les mœurs.

Les résultats. — Appareil respiratoire. — Les résultats physiques ne sont pas moins intéressants que les résultats moraux. On est frappé de l'importance que prend l'appareil respiratoire sous l'influence de la méthode naturelle. L'augmentation des dimensions thoraciques est souvent constatable à la vue au bout d'un mois. La mensuration du périmètre thoracique indique le plus souvent un accroissement à la fin du 1^{er} mois, qui peut varier de 1 cm. 1/2 à 2 cm. 1/2 pour des sujets de 18 à 30 ans habituellement sédentaires. Nous avons observé les chiffres de 4 cm., 4 cm. 1/2, 5 cm., en 25 jours.

Chez les enfants en période de croissance, l'augmentation est relativement encore plus rapide : deux enfants de 12 ans prennent 2 cm. en six semaines ; un de 13 ans prend 3 cm. 1/2 en un mois.

Les élèves d'un âge mûr bénéficient également : un obèse de 37 ans prend 3 cm. en deux mois, malgré une perte de poids de 3 kg. 1/2 ; un homme de 43 ans prend 3 cm. en quatre mois, un de 46 ans prend 2 cm. en un mois.

Un groupe de jeunes Annamites de 20 à 22 ans séjourne deux mois au Collège : l'un gagne 4 cm. 1/2, un autre 5, un autre 6, un autre 6 1/2, un autre 7 cm. de tour de poitrine.

On est surpris de trouver des augmentations analogues chez des hommes accoutumés aux exercices, athlètes boursiers du Collège, champions de France, mais mal entraînés, soit parce que manquant de direction, soit parce que ne s'exerçant pas en plein air, soit parce que trop strictement spécialisés dans tel ou tel sport. On trouve 3 cm. en 40 jours chez l'un, 2 cm. en 15 jours chez un autre, 4 cm. en un mois chez un autre.

Seuls, voient leur périmètre thoracique rester stationnaire ou même diminuer les grands obèses et les fatigués. Un obèse de 19 ans perd 4 cm. en deux mois ;

un autre de 36 ans perd 2 cm. $\frac{1}{2}$ en un mois, un autre de 45 ans perd 4 cm. $\frac{1}{2}$ en un mois : cela ne veut pas dire que leur cage thoracique ne se soit pas développée, mais simplement que la chute de la graisse au niveau de la poitrine a amoindri le périmètre plus vite que le développement thoracique ne l'augmentait.

Un sujet de 18 ans, présomptueux et plein de confiance dans ses forces, se livre, malgré nos conseils de modération, à un entraînement intensif, atteint bientôt la limite du surmenage, fait tomber sa pression artérielle de 16 à 13, et perd en six semaines 3 cm. de tour de poitrine : ses muscles inspirateurs, recevant leur énergie d'un système nerveux déprimé, ont pris l'habitude de se contracter moins vigoureusement ; les poumons, recevant à chaque inspiration un afflux d'air moins considérable, se sont ratatinés tant soit peu : le périmètre a diminué par suite de l'amoindrissement de l'ampliation thoracique et du volume du poumon.

Il n'est pas sans intérêt de noter que ces deux facteurs marchent toujours de pair, diminuent et augmentent en même temps. Telle cage thoracique, tel poumon...

Appareil musculaire. — Rapidement pourvus de poumons plus robustes, par suite assurés d'un approvisionnement plus large en oxygène, nos élèves se trouvent bientôt aussi à même de le mieux utiliser. Leur musculature augmente, en effet, très rapidement. Sans vouloir étaler ici une fastidieuse énumération de chiffres, disons que les modifications moyennes observées couramment au bout d'un mois ou six semaines sont de : 1 cm. à 1 cm. $\frac{1}{2}$ de tour de bras (médio-biceps) ; 4 à 5 cm. de tour d'épaules ; 1 cm. $\frac{1}{2}$ à 2 cm. de tour de cou ; 2 cm. de tour de cuisse (racine du membre) ; $\frac{1}{2}$ à 1 cm. de tour de mollet. Comme on le voit, les mensurations des membres inférieurs entretenus tant bien que mal, même chez les sédentaires, par l'exercice de la marche, augmentent dans des proportions bien moins considérables que celles de la moitié supérieure du corps.

Les obèses et les surmenés font exception à la règle générale ici comme à propos du périmètre thoracique. Un obèse perd en deux mois 1 cm. $\frac{1}{2}$ de bras, $\frac{1}{2}$ cm. de cou, 8 cm. $\frac{1}{2}$ de ceinture, $\frac{1}{4}$ cm. $\frac{1}{2}$ de cuisse, 7 cm. de tour de hanche, 2 cm. de mollet, tandis que sa ceinture scapulaire, région moins riche en graisse, se garnit de reliefs musculaires et que son tour d'épaules passe de 106 à 114.

Un surmené perd, en un mois, $\frac{1}{2}$ cm. de cou, 1 cm. de tour d'épaules, 1 cm. de bras, $\frac{1}{2}$ cm. d'avant-bras, et 1 cm. de cuisse, $\frac{1}{2}$ cm. de mollet. Ici, ce sont les masses musculaires elles-mêmes qui ont fondu, et la diminution se fait sentir uniformément sur tout le corps. A part ces cas, très rares de surmenage, frappant surtout des sujets indociles (celui-ci est survenu chez un élève qui, malgré le conseil reçu, n'avait pas jugé à propos d'interrompre pendant sa période d'entraînement le régime strictement végétarien qu'il suivait depuis quatre ou cinq mois et dont ses occupations sédentaires s'étaient bien accommodées jusqu'alors) ; à part ces exceptions, l'accroissement des mensurations est la règle à peu près constante au Collège.

Nutrition. — L'appareil musculaire est le régulateur de la nutrition. Un muscle qui travaille produit de la chaleur ; il s'échauffe ; et cette production de chaleur résulte de combinaisons chimiques, d'oxydations des substances ternaires princi-

palement, graisse et sucres, oxydations dont les aboutissants sont eau et acide carbonique. Quand un travail musculaire intense est produit dans un temps relativement court, l'essoufflement se produit, qui n'est autre qu'un besoin impérieux d'absorber de l'oxygène, et surtout de rejeter de l'acide carbonique.

Le résultat du travail musculaire est donc de brûler les tissus combustibles, matériaux hydrocarbonés circulant dans le sang tout prêts à être employés, et matériaux hydrocarbonés de réserve qui se trouvent en dépôt sous la peau, à l'entour des muscles et dans leur trame même, et qui ont été prélevés sur l'alimentation quotidienne pour faire face aux besoins imprévus. Pour que la nutrition soit bien équilibrée, il faut que les tissus de réserve existent en faible abondance, qu'ils soient utilisés et renouvelés quotidiennement. La sédentarité ralentit les combustions et la nutrition, et favorise l'accumulation des réserves qui peu à peu vont s'amonceler partout, surchargeant le volume du corps d'un poids mort, s'insinuant entre les cellules des tissus nobles de l'organisme et les gênant dans leur fonctionnement. De même la sédentarité peut être cause de l'insuffisance des combustions des matières azotées : d'où formation en excès de produits d'oxydation incomplète des substances quaternaires, acide urique entre autres ; comme conséquences : la goutte si ces déchets s'accumulent au voisinage des articulations, la lithiase rénale s'ils viennent à s'accumuler sous formes de concrétions dans les canaux éliminateurs des reins.

Facteur de mauvaise désassimilation, la sédentarité peut être aussi un facteur de mauvaise assimilation. C'est l'oxygène contenu dans le sang qui sert de tonique et de régulateur au fonctionnement des divers organes. Or le sang d'un homme entraîné charrie, même en dehors des périodes d'exercices, plus d'oxygène que celui d'un homme sédentaire. Au cours d'un exercice, l'oxygène n'est pas introduit dans l'organisme dans la proportion exacte où il est nécessaire pour faire face au surcroît de combustions résultant de cet exercice. Le sang en absorbe davantage que ce strict nécessaire, de sorte qu'en fin de compte, il reste en possession d'une sorte de boni ; il est plus oxygéné après qu'avant l'exercice. De même que l'organisme prélève sur l'alimentation plus que ses besoins pour constituer des réserves, de même le sang puise dans l'atmosphère au cours de l'exercice des réserves d'oxygène.

Nous en voyons la preuve dans le bâillement continu des sédentaires que l'absence d'exercice a anémiés. Ils bâillent 10 et 15 fois l'heure, et même le matin à peine levés ; ils « bâillent véritablement leur vie », suivant le mot de Chateaubriand. Or qu'est-ce que le bâillement, si ce n'est un réflexe de défense qui consiste à faire une inspiration forcée pour combler en partie le déficit du sang en oxygène ? Après l'exercice, au contraire, le besoin de respirer diminue, et l'on peut observer un ralentissement des mouvements respiratoires ramenant leur nombre aux $\frac{3}{4}$ de celui que l'on notait avant l'exercice : c'est que le travail musculaire a suroxygéné le sang. Et l'oxygène, qui permet au feu de brûler, qui permet, en injections sous-cutanées, de rendre le souffle au pneumonique qui asphyxie, permet aussi à notre organisme de vivre ; c'est lui dont le contact avec les éléments anatomiques de nos organes les reconforte, les excite, et stimule leur

fonctionnement. Le contact de ce sang oxygéné, riche, robuste, fait que toute cellule s'emploie avec succès dans sa sphère d'action. Dans ces conditions, pas d'atonie gastro-intestinale, mais élaboration de sucs digestifs actifs et en quantité suffisante : brassage énergique des aliments tout le long du tractus gastro-intestinal, pas de digestions lourdes, fatigantes, douloureuses, pas de constipation. Les cellules intestinales, les globules blancs, remplissant correctement leur rôle policier, peuvent s'opposer avec efficacité à la pullulation de la flore microbienne : pas de fermentations excessives, pas de flatulences, pas d'auto-intoxications alimentaires. Les vaisseaux absorbants de l'intestin puisant activement un suc alimentaire bien préparé, l'assimilation se fait bien et le sujet prend du corps.

Poids. — Ainsi l'exercice donne du corps aux maigres et fait maigrir les obèses. Le Collège a produit dans cet ordre d'idées des résultats surprenants. Un obèse (32 ans, obésité légère) perd 1 kg. 050 en un mois; un autre (19 ans, obésité marquée), pesant à l'arrivée 75 kg. 550, perd 8 kg. 250 en 9 semaines; un autre (obésité moyenne) perd 3 kg. 250 en 1 mois; un autre (45 ans, obésité moyenne) perd 5 kg. 450 en un mois; un autre (36 ans, forte obésité) perd 5 kg. en un mois; un autre (42 ans 1/2, obésité légère) perd 1 kg. 200 en un mois; un petit obèse de 11 ans, mal musclé, pendant que ses masses musculaires se dessinent en reliefs vigoureux, ne prend que 500 grammes.

Par contre, les maigres augmentent. Les gains de 2 kilos en un mois sont d'observation banale. De 20 à 30 ans : l'un gagne 2 kilos en 15 jours; un autre 1 350 grammes en 6 jours; je relève sur les fiches : 2 100 grammes en 14 jours, 5 kg. 250 en 2 mois, 3 900 grammes en 20 jours. Un de nos sujets prend 3 300 grammes le premier mois, 2 250 les 6 semaines suivantes, 2 950 les 6 semaines suivantes, en tout 8 kg. 500 en 4 mois. Un enfant de 12 ans gagne 2 100 grammes en 6 semaines; un autre, 775 gr. en 3 semaines. Un enfant de 14 ans 1/2 prend 1 500 grammes en 5 semaines; un de 17 ans, 2 850 grammes en 40 jours. Un homme de 32 ans gagne 2 930 grammes en 6 semaines; un de 37 ans, 3 970 grammes en 2 mois; un de 46 ans, 1 200 grammes en 5 semaines; un de 47 ans, 700 grammes en 5 semaines.

La fatigue entrave bien entendu l'élévation du poids. Un surmené perd, quoique maigre, 1 170 grammes en un mois, en même temps que sa pression artérielle tombe de 16 1/2 à 12. Un autre perd 4 kilos en un mois. Mais, à part quelques rares cas de dénutrition dus au surentraînement, la culture physique employée méthodiquement et soigneusement dosée influence toujours la nutrition dans un sens favorable, aussi bien chez les amaigris que chez les obèses, et tend à rapprocher les uns et les autres du gabarit normal.

Pression artérielle. — Mêmes constatations pour la pression artérielle, qui monte si elle était trop faible et tombe si elle était trop forte. On sait que chez les hypertendus fonctionnels, pléthoriques, obèses, etc., le trouble circulatoire initial consiste dans l'élévation de la tension minima : l'obstacle périphérique, contre lequel le cœur doit lutter à chaque contraction, la pression constante, ayant augmenté, le cœur redouble d'énergie : d'où l'élévation consécutive de la pression maxima et de la pression différentielle. Au lieu des pressions normales 9 (minima)

et 14 (maxima), on trouve à l'oscillomètre 11-18 par exemple. La culture physique peut, en dehors de toute influence médicamenteuse, réduire ces chiffres, et nous avons vu souvent des différences au bout d'un mois de 2 degrés de maxima chez des sujets atteignant primitivement 17 à 20, avec abaissement correspondant de la pression minima et de la pression différentielle.

Chez les hypotendus, neurasthéniques pour la plupart, présentant généralement une pression artérielle faible, 9-12 par exemple, nous avons pu maintes fois constater, au bout de 10 jours seulement, une augmentation de la pression différentielle, c'est-à-dire de la puissance cardiaque, par abaissement de la pression minima : 7 1/2-12, cette chute de la minima étant due vraisemblablement à la vaso-dilatation des vaisseaux cutanés sous l'influence de l'exercice, du bain d'air et de soleil. Dans les semaines suivantes, la pression différentielle continue à augmenter, cette fois par élévation du chiffre de la maxima, 7 1/2-14 : cette élévation étant due à l'entraînement du muscle cardiaque et à l'augmentation de sa puissance de contraction.

Chez les hypotendus comme chez les hypertendus fonctionnels, la pression artérielle tend à évoluer, au cours de l'entraînement bien dirigé, vers le chiffre normal qui paraît être 14 à 14 1/2, légèrement inférieur au chiffre (15) indiqué comme chiffre moyen chez les sujets vivant de la vie ordinaire, c'est-à-dire non entraînés. Cette différence tient sans doute à l'irrigation plus riche de la peau chez l'homme entraîné : celle-ci détournant à son profit un volume de sang plus considérable, la pression artérielle se trouve diminuée d'autant.

Des recherches sur les variations de la composition de l'urine sous l'influence de l'entraînement ont été entreprises, mais non encore mises au point ; de même des recherches concernant l'influence de l'exercice sur les déviations de la colonne vertébrale.

Bornons-nous donc à souligner les résultats obtenus au Collège en ce qui touche l'amélioration et l'accélération de la nutrition. « On ne guérit solidement un obèse, dit Heckel, qu'en en faisant un athlète. » La même conclusion peut s'appliquer à la plupart des troubles de la nutrition : la culture physique doit souvent être la base du traitement de ces sujets. Le Collège d'athlètes, qui contribue à vulgariser cette idée que l'exercice est le meilleur tonique et le préservatif le plus puissant contre la maladie, arrive bien à son heure, et le succès qu'a rencontré cette institution est la meilleure des récompenses et le plus précieux des encouragements pour son créateur et ses dirigeants.

2° *Compte rendu d'une visite du corps médical au Collège d'athlètes*, par le docteur H. Bouquet (*Le Médecin chez soi*, janvier 1914).

Deux cent cinquante médecins de Paris et des régions voisines sont allés, récemment, visiter le Collège d'athlètes fondé à Reims par le marquis de Polignac. Ce sont les impressions de l'un d'eux que je voudrais faire connaître. Elles prennent peut-être un surcroît de valeur de ce fait que j'ai été mêlé, depuis le début,

au mouvement de renaissance sportive, qui commence à donner, à l'heure actuelle, d'appréciables résultats. Il faut avouer du reste que nos efforts des premières heures, pour louables qu'ils fussent, pêchaient un peu par le manque de plan vraiment scientifique. Nous avons poussé la jeunesse à prendre de l'exercice et nous avons considéré, à cette époque, que tout lui était bon pour arriver à ce but. Nous avons encouragé à la fois les vieux jeux français, dont tant de soi-disant nouveautés ne sont que des démarquages et les sports étrangers qui nous paraissent les meilleurs. Notre excuse est qu'il fallait faire quelque chose, donner à ce que nous voulions implanter chez nous une forme attrayante sans laquelle personne ne fût venu à nous. Que l'on fasse mieux aujourd'hui, cela est inconteste. Que l'on ait différencié l'éducation physique des sports et des jeux, rien n'a été plus profitable. Ce ne serait pas la peine d'avancer dans le temps pour ne pas faire mieux que ses aînés. Mais l'œuvre de ceux-ci, tout imparfaite qu'elle ait été, n'en est pas moins le début indispensable sans lequel rien de ce qui existe aujourd'hui n'existerait certainement. Il faut rendre aux premiers adeptes de l'éducation physique en France le témoignage auquel ils ont droit.

Après ce petit plaidoyer, il m'est on ne peut plus facile de déclarer que ce que j'ai vu à Reims m'a satisfait au delà de toute expression. Cela m'a satisfait par plusieurs côtés. Tout d'abord par l'installation à la fois somptueuse et rationnelle qu'il m'a été donné d'admirer; en second lieu, par la logique de la méthode enseignée; ensuite par l'application qui en est faite; en dernier lieu par les résultats que j'ai pu apprécier et par ceux que j'ai appris depuis à connaître.

... Il faudrait trop dire, si l'on voulait exprimer tout ce que l'on ressent devant cette installation sans égale où tout a été prévu pour la mise en valeur parfaite d'une méthode d'éducation physique qui peut passer pour une des plus rationnelles et des plus parfaites que nous connaissions.

Cette méthode, vous la connaissez aussi, c'est celle que le lieutenant de vaisseau Hébert a préconisée sous le nom de *méthode naturelle* et qu'il a appliquée si heureusement à l'École des fusiliers marins de Lorient avant de diriger, comme il le fait à l'heure actuelle, le Collège d'athlètes de Reims.

... Tous ces exercices simples, rythmés, naturels et réglementés, je les ai vu mettre en pratique au Collège d'athlètes. Et ce qui m'a certainement le plus frappé, c'est que j'ai vu s'y adonner des sujets extrêmement différents les uns des autres, avec la même aisance et le même parfait résultat. Que ce fussent les moniteurs du Collège — types d'athlètes accomplis, comme bien l'on pense — ou les ouvriers des caves à champagne, ou les enfants assistés dans les hospices de la ville, que ce fussent des hommes faits, des adolescents, des jeunes filles, des enfants des deux sexes, tous ces exercices furent identiques, il n'y eut que le degré qui en différât. Les tout petits subirent la température, qui n'était guère clémente ce jour-là, et supportèrent la continuité de l'exercice avec la même aisance. De cela nous eûmes une preuve irréfutable. Lorsque les pupilles de la ville, par exemple, eurent accompli leur somme de travail, et terminé leur séance par une

course à toute allure, ils repartirent vers le vestiaire aussi alertes qu'à leur arrivée et le chant qu'ils entonnèrent alors fut aussi pur et aussi net que celui au rythme duquel ils étaient entrés dans le stade. Il n'y avait aucune trace de fatigue chez eux, pas plus chez ces bambins et ces fillettes que chez les adultes. Tous étaient, au départ comme à l'arrivée, gais, alertes et contents.

... Nous pourrions parler de la même façon des ouvriers cavistes qui, enfermés toute la journée dans le sous-sol de la Champagne, trouvent au Collège, après leur sortie, le réconfort de l'exercice et du plein air, aussi admirablement dispensés. Ceux-là sont pâles de peau, parce que le soleil est pour eux un ami rare, mais leurs muscles s'endurcissent et se développent, leur fonctionnement corporel devient de jour en jour meilleur. Ceux-là aussi seront des robustes et des forts.

Aux femmes, aux fillettes, cette méthode naturelle apporte aussi des bienfaits indiscutables et chez elles surtout nécessaires.

... De cette visite trop rapide au Collège d'athlètes de Reims, j'ai rapporté s'il faut conclure, l'impression qu'en matière de culture physique, la *méthode naturelle* devait être la vérité et qu'il était impossible de mieux la mettre en action, de la pratiquer plus utilement et plus sagement à la fois, qu'on ne le fait dans le stade parfait que j'ai admiré...

3° *Parmi les athlètes*, par Michel Psichari (*L'Illustration*, 20 septembre 1913).

La vieille cité rémoise, si accueillante, et qui souhaite au visiteur, dès l'arrivée, la bienvenue de ses jardins, s'éveille à l'activité matinale. Au passage on y reconnaît, comme à l'accoutumée, les visages familiers de la province française. Et soudain, dans la perspective d'une rue, un groupe insolite apparaît : de jeunes hommes, à la démarche souple et rapide, vont tête nue, sans chapeau, les bras libres et dociles au rythme du corps. Des regards étonnés les suivent parfois : les Champenois n'ont pu encore s'habituer tous à considérer sans émoi ces hôtes de leur pays dépourvus, à l'américaine, de tout couvre-chef. Ce sont les élèves du Collège d'athlètes qui se rendent, de bon matin, à leur stade.

... Ceux qui lui ont donné ce nom de fière allure n'ont pas entendu signifier que l'on n'y recevrait que des sujets d'exception, des manières de phénomènes physiologiques. « L'athlète, suivant l'exacte définition du docteur Heckel, c'est l'homme normal opposé à l'homme moyen dégénéré. » Et le lieutenant de vaisseau Hébert, qui dirige depuis six mois le Collège, se propose moins encore de préparer la prochaine Olympiade que de former des « hommes normaux » à l'aide de sa *méthode naturelle*. Aussi de simples profanes peuvent-ils venir faire, sous sa salubre discipline, la cure sportive dont ils ont besoin. Pour le présent on rencontre sur le stade, à côté d'authentiques champions vainqueurs de concours régionaux institués par le Collège, des élèves de qualité, des écrivains, des médecins, des Parisiens blasés en quête d'une Eau de Jouvence, quelques Annamites étudiants de nos écoles, des jeunes gens qu'un surmenage intellectuel a contraints de prendre souci de leurs muscles.

Suivant l'heure du jour, on les voit animer de leurs jeux la vaste pelouse, ou, nonchalamment étendus sur les gradins et les pentes gazonnées, goûter les délices du repos en plein air. Pour les exercices comme pour le loisir, ils ont abandonné tout inutile vêtement, portant un léger « slip », et se couvrant seulement, à leur gré, d'un large peignoir qui fait à merveille office de toge. Vivre nu, ou peu s'en faut, sous le soleil, dans la pleine aisance des mouvements, c'est le premier article de leur loi, l'alpha et l'oméga de l'entraînement, et le principe de toute sagesse physique. La surprise, pour l'organisme, est moins grande qu'on ne pourrait croire. Au Collège d'athlètes, le « nouveau » se distingue à sa peau blanche, à son visage pâle, à ses gestes incertains : signes évidents qu'il est un habitant des villes. Une odeur s'attache à lui qui peut certes n'être nullement incommode, être suave, exquise même, l'odeur indéfinissable du « civilisé ». Mais il perd bien vite toute trace de sa vie citadine. Chassez l'homme naturel, il revient au galop. Le néophyte retrouve sans peine des sensations que sa race avait perdues depuis des siècles ; et il y prend goût, au point que le dimanche, quand des visiteurs viendront au stade pour se familiariser avec la vue des athlètes, le spectacle de gens habillés et coiffés de chapeaux lui semblera fâcheux, intempestif, et vaguement comique. Et, souriant, avantageux, il les tiendra en grande pitié, cependant qu'eux s'amuseront des contrastes nés de leur présence et s'informeront, avec une curiosité indulgente, des étranges coutumes observées dans la petite cité sportive.

Les bienfaits d'un tel régime, on les éprouve dès les premiers jours. Sorti de cette prison que sont les vêtements, le corps se remet à pousser, comme une plante longtemps gardée à l'ombre, et qui retrouve la lumière. Le soleil est le grand guérisseur, le miraculeux médecin dont l'ordonnance invariable ne connaît pas d'insuccès. Il a la vertu de faire maigrir les gras et grossir les maigres, et il tend constamment à établir l'équilibre. Au début, sans doute, il se manifeste assez rudement : de furieux coups de soleil s'abattent sur les épaules, la poitrine, le dos, où ils éploient, en larges taches, une pourpre magnifique. Mais bientôt, sous son action continue, la peau, tour à tour rutilante et squameuse, tannée, cuite et recuite, prend une teinte uniforme ; et, variant ses effets, suivant les types, il donne aux blonds un éclat de cuivre, aux bruns la couleur mate du bronze.

Qu'on n'imagine point, surtout, que, le matin, quand ses rayons sont traversés de souffles légers, ou quand des nuages le voilent, adoucissant son ardeur, ou quand il pleut, on sente le besoin de se couvrir davantage. Les élèves du Collège d'athlètes n'ont jamais froid. Tel d'entre eux qui, à Paris, éternuait au moindre courant d'air et se découvrait des points pleurétiques pour une fenêtre mal fermée, brave en souriant les intempéries. Le rhume de cerveau, écueil de toute thérapeutique, n'existe plus pour lui. Et comment, d'ailleurs, s'en accommoderait-on puisqu'on ne peut porter sur soi de mouchoir ? La suppression des poches a été funeste au coryza.

Elle a tué aussi la cigarette. Faute d'étui, on n'en use plus. Et l'on désapprend rapidement les gestes familiers du fumeur.

course à toute allure, ils repartirent vers le vestiaire aussi alertes qu'à leur arrivée et le chant qu'ils entonnèrent alors fut aussi pur et aussi net que celui au rythme duquel ils étaient entrés dans le stade. Il n'y avait aucune trace de fatigue chez eux, pas plus chez ces bambins et ces fillettes que chez les adultes. Tous étaient, au départ comme à l'arrivée, gais, alertes et contents.

... Nous pourrions parler de la même façon des ouvriers cavistes qui, enfermés toute la journée dans le sous-sol de la Champagne, trouvent au Collège, après leur sortie, le réconfort de l'exercice et du plein air, aussi admirablement dispensés. Ceux-là sont pâles de peau, parce que le soleil est pour eux un ami rare, mais leurs muscles s'endurcissent et se développent, leur fonctionnement corporel devient de jour en jour meilleur. Ceux-là aussi seront des robustes et des forts.

Aux femmes, aux fillettes, cette méthode naturelle apporte aussi des bienfaits indiscutables et chez elles surtout nécessaires.

... De cette visite trop rapide au Collège d'athlètes de Reims, j'ai rapporté s'il faut conclure, l'impression qu'en matière de culture physique, la *méthode naturelle* devait être la vérité et qu'il était impossible de mieux la mettre en action, de la pratiquer plus utilement et plus sagement à la fois, qu'on ne le fait dans le stade parfait que j'ai admiré...

3° *Parmi les athlètes*, par Michel Psichari (*L'Illustration*, 20 septembre 1913).

La vieille cité rémoise, si accueillante, et qui souhaite au visiteur, dès l'arrivée, la bienvenue de ses jardins, s'éveille à l'activité matinale. Au passage on y reconnaît, comme à l'accoutumée, les visages familiers de la province française. Et soudain, dans la perspective d'une rue, un groupe insolite apparaît : de jeunes hommes, à la démarche souple et rapide, vont tête nue, sans chapeau, les bras libres et dociles au rythme du corps. Des regards étonnés les suivent parfois : les Champenois n'ont pu encore s'habituer tous à considérer sans émoi ces hôtes de leur pays dépourvus, à l'américaine, de tout couvre-chef. Ce sont les élèves du Collège d'athlètes qui se rendent, de bon matin, à leur stade.

... Ceux qui lui ont donné ce nom de fière allure n'ont pas entendu signifier que l'on n'y recevrait que des sujets d'exception, des manières de phénomènes physiologiques. « L'athlète, suivant l'exacte définition du docteur Heckel, c'est l'homme normal opposé à l'homme moyen dégénéré. » Et le lieutenant de vaisseau Hébert, qui dirige depuis six mois le Collège, se propose moins encore de préparer la prochaine Olympiade que de former des « hommes normaux » à l'aide de sa *méthode naturelle*. Aussi de simples profanes peuvent-ils venir faire, sous sa salubre discipline, la cure sportive dont ils ont besoin. Pour le présent on rencontre sur le stade, à côté d'authentiques champions vainqueurs de concours régionaux institués par le Collège, des élèves de qualité, des écrivains, des médecins, des Parisiens blasés en quête d'une Eau de Jouvence, quelques Annamites étudiants de nos écoles, des jeunes gens qu'un surmenage intellectuel a contraints de prendre souci de leurs muscles.

Suivant l'heure du jour, on les voit animer de leurs jeux la vaste pelouse, ou, nonchalamment étendus sur les gradins et les pentes gazonnées, goûter les délices du repos en plein air. Pour les exercices comme pour le loisir, ils ont abandonné tout inutile vêtement, portant un léger « slip », et se couvrant seulement, à leur gré, d'un large peignoir qui fait à merveille office de toge. Vivre nu, ou peu s'en faut, sous le soleil, dans la pleine aisance des mouvements, c'est le premier article de leur loi, l'alpha et l'oméga de l'entraînement, et le principe de toute sagesse physique. La surprise, pour l'organisme, est moins grande qu'on ne pourrait croire. Au Collège d'athlètes, le « nouveau » se distingue à sa peau blanche, à son visage pâle, à ses gestes incertains : signes évidents qu'il est un habitant des villes. Une odeur s'attache à lui qui peut certes n'être nullement incommode, être suave, exquise même, l'odeur indéfinissable du « civilisé ». Mais il perd bien vite toute trace de sa vie citadine. Chassez l'homme naturel, il revient au galop. Le néophyte retrouve sans peine des sensations que sa race avait perdues depuis des siècles ; et il y prend goût, au point que le dimanche, quand des visiteurs viendront au stade pour se familiariser avec la vue des athlètes, le spectacle de gens habillés et coiffés de chapeaux lui semblera fâcheux, intempestif, et vaguement comique. Et, souriant, avantageux, il les tiendra en grande pitié, cependant qu'eux s'amuseront des contrastes nés de leur présence et s'informeront, avec une curiosité indulgente, des étranges coutumes observées dans la petite cité sportive.

Les bienfaits d'un tel régime, on les éprouve dès les premiers jours. Sorti de cette prison que sont les vêtements, le corps se remet à pousser, comme une plante longtemps gardée à l'ombre, et qui retrouve la lumière. Le soleil est le grand guérisseur, le miraculeux médecin dont l'ordonnance invariable ne connaît pas d'insuccès. Il a la vertu de faire maigrir les gras et grossir les maigres, et il tend constamment à établir l'équilibre. Au début, sans doute, il se manifeste assez rudement : de furieux coups de soleil s'abattent sur les épaules, la poitrine, le dos, où ils éploient, en larges taches, une pourpre magnifique. Mais bientôt, sous son action continue, la peau, tour à tour rutilante et squameuse, tannée, cuite et recuite, prend une teinte uniforme ; et, variant ses effets, suivant les types, il donne aux blonds un éclat de cuivre, aux bruns la couleur mate du bronze.

Qu'on n' imagine point, surtout, que, le matin, quand ses rayons sont traversés de souffles légers, ou quand des nuages le voilent, adoucissant son ardeur, ou quand il pleut, on sente le besoin de se couvrir davantage. Les élèves du Collège d'athlètes n'ont jamais froid. Tel d'entre eux qui, à Paris, éternuait au moindre courant d'air et se découvrait des points pleurétiques pour une fenêtre mal fermée, brave en souriant les intempéries. Le rhume de cerveau, écueil de toute thérapeutique, n'existe plus pour lui. Et comment, d'ailleurs, s'en accommoderait-on puisqu'on ne peut porter sur soi de mouchoir ? La suppression des poches a été funeste au coryza.

Elle a tué aussi la cigarette. Faute d'étui, on n'en use plus. Et l'on désapprend rapidement les gestes familiers du fumeur.

Ainsi débarrassé de la nicotine, aguerri au chaud et au frais, drapé dans sa toge ou le torse nu, l'athlète mène une vie digne des temps antiques. S'il s'adonne aux soins de son corps, cette guenille qui lui est chère, il ne néglige point pourtant les jeux de l'esprit. Chacun sait que le sport est, depuis quelque temps, fort en honneur chez les gens de lettres et que les intellectuels de naguère ne dédaignent plus les pures joies du saut à la perche ou du 100 mètres.

Par un juste retour, les exercices, le grand air engendrent un bien-être, une harmonie physique favorables à la clarté et à la subtilité des pensées.

Autour du stade, des péripatéticiens échangent, sur des matières sportives comme il convient, des propos philosophiques, où s'élabore une façon de gymnastique transcendente. Dans des groupes très littéraires on fait la psychologie de la « méthode naturelle » et l'on disserte sur la beauté des corps en mouvement, tandis que, retiré sur les sommets de l'art, un des tout récents « premiers prix » du Conservatoire, robuste tragédien et favori de Melpomène, répète d'une voix sonore, mais sans le moindre costume, ses rôles futurs. Des dialogues socratiques s'engagent, où, après de passionnantes discussions sur l'esthétique musculaire, on en vient insensiblement aux grands sujets, la morale, la vie et la mort. Et, parmi ces jeunes hommes qu'anime un amour, non artificiel, mais, pour employer un mot dont ils usent volontiers, pragmatique, de la Grèce ancienne, dans cette manière de club néo-platonicien, on se croirait transporté au siècle de Périclès et l'on serait tenté d'interpeller les promeneurs indolents de ces nouveaux jardins d'Académus par des noms appropriés à leur tenue et à leurs discours : Eutyphon, Polyphile, Hipparque, ou Théétète, si l'on ne savait que l'un, critique complet et athlète en passe de le devenir, n'exerçait pour l'ordinaire sa verve étourdissante, souvent redoutable, sur les œuvres de nos contemporains, que l'autre, secrétaire général du Collège, fut l'un des premiers de notre temps à proclamer et à démontrer, par son propre exemple, qu'il n'y a pas d'antagonisme entre le culte de la force et le culte de l'intelligence, si l'on ne reconnaissait en celui-ci, petit-fils d'un de nos plus célèbres hommes d'État, les marques d'une race que la chronique parisienne compare volontiers à celle du tigre, si enfin, aux doigts de celui-là, ne luisaient des bagues armoriées...

... Ainsi pratiquée dans la joie — au rebours d'autres systèmes cruellement moroses — la *méthode naturelle* produit des effets surprenants, presque immédiats, tant est sensible la docile machine humaine...

II. — AUX ÉCOLES PRIMAIRES DE LA VILLE DE REIMS.

Rapport de M. l'Inspecteur de l'enseignement primaire O. Forsant (Revue pédagogique, juillet 1914).

C'est une question toujours d'actualité que celle de l'éducation physique à l'École.

... Comment se fait-il que, malgré les instructions pressantes de tous les Grands Maîtres de l'Université et malgré la bonne volonté de beaucoup d'instituteurs, l'école ait donné si peu de résultats à ce point de vue ? Nous n'ignorons pas que la question est difficile à résoudre avec des programmes très chargés et une installation souvent bien défectueuse, mais nous pensons aussi que l'insuccès est surtout venu des méthodes employées. Nous n'avons] pas appliqué, parce que nous n'en avons pas, de méthode convenant *réellement* à l'école.

Ici, le but de l'éducation physique est de...

... Il nous semble que la méthode dite « naturelle » de M. le lieutenant de vaisseau G. Hébert est bien près de satisfaire à ces desiderata et pour cette raison convient particulièrement à l'école.

... La méthode Hébert a encore l'avantage d'être des plus *simples*. Elle ne comprend que des mouvements naturels très faciles à exécuter, dosables à volonté et auxquels, pour varier, le maître peut ajouter tels exercices qu'il voudra relevant des huit groupes indiqués plus haut. Il n'a qu'à s'inspirer toujours des mêmes idées directrices : utilité physique, activité continue et générale, attrait pour l'enfant.

Elle n'est nullement *dangereuse*, même pour les plus jeunes, à la condition, bien entendu, que le maître donne la leçon comme il convient. Pour cela, il lui suffit d'apporter dans cet enseignement les mêmes qualités professionnelles d'observation, de méthode et de *mesure* dont il doit faire preuve dans les autres ; ici, encore, « enseigner, c'est choisir » ou, mieux, « adapter ».

... Aussi nul n'est plus qualifié qu'un *instituteur* ⁽¹⁾, qui connaît l'enfant et qui

(1) Il est intéressant de reproduire ici, à l'appui du rapport de M. l'inspecteur Forsant, un extrait de la communication faite au Congrès International de l'Éducation physique de 1913, par M. le capitaine de frégate Baudrillart, directeur de l'École des pupilles de la marine, laquelle école, au point de vue éducation et enseignement, peut être assimilée à l'école primaire.

« *La méthode naturelle*, par sa grande *simplicité*, par son manque presque total d'agrès, par son peu de *dangers*, offre les principaux avantages suivants pour l'éducation physique de l'enfance.

« *Locaux*. — Le plus souvent la cour de l'école suffira pour la plupart des exercices ; pour les autres, ou si la cour est trop petite, l'instituteur pourra tout simplement utiliser, à la campagne, une place ou une grande route.

« *Matériel*. — Il en faut très peu, moins que dans la plupart des autres méthodes. Quelques cordes appendues à un mur quelconque de l'école ; quelques pierres d'un poids approprié aux forces des élèves pour le lever et le lancer, etc. ; d'où économie considérable.

« *Personnel*. — La méthode, étant très simple, sera apprise en très peu de temps à peu de frais, par tous les instituteurs. En tout cas, le besoin de maîtres *spéciaux* sera toujours très restreint et, par suite, la dépense sera minime... En attendant que la loi sur les responsabilités ait été modifiée, le peu de dangers courus (avec certaines précautions en ce qui concerne le travail nu, suivant le temps et le tempérament de certains enfants) supprime presque tout risqué, aussi bien pour les maîtres que pour l'État... »

HÉBERT. — Méthode naturelle.

connait spécialement ses élèves, pour appliquer la « méthode naturelle » dans son véritable esprit, c'est-à-dire pour choisir les exercices, les varier et surtout les *doser* selon les enfants auxquels ils s'adressent. Voilà encore pourquoi cette méthode, pour d'autres peut-être un peu délicate à appliquer, est si intéressante pour les maîtres : d'une part très simple, n'exigeant l'étude d'aucune théorie, ni la connaissance précise d'aucun manuel d'exercices, elle fait, d'autre part, grand état de l'intelligence et de l'habileté professionnelle de l'instituteur. Elle compte un peu sur son savoir physiologique général, beaucoup sur sa connaissance spéciale de ses élèves, davantage encore sur sa *prudente initiative et son sens de la mesure*.

La « méthode naturelle » est facilement applicable à une *collectivité*, dans l'espèce à une classe tout entière. La marche et la course peuvent être exécutées simultanément par cinquante enfants.

Quant aux quelques exercices aux agrès qu'elle comporte (saut, grimper, lever, lancer), il suffit, pour occuper simultanément toute la classe, d'avoir quatre sautoirs, huit cordes lisses, trois ou quatre barres de suspension, une barre de répulsion, une corde de traction, et de répartir convenablement les enfants en petites sections. Cela est très possible et jamais aucun élève ne reste plus d'une minute sans travailler.

Enfin, la méthode Hébert, — et c'est une de ses caractéristiques les plus heureuses, — a un très grand souci du *développement individuel*.

Comme un maître ne pourrait, à lui seul, suivre en même temps le travail de chacun de ses quarante ou cinquante élèves, ceux-ci sont, même pour les exercices de marche et de course, divisés en sections ayant chacune à sa tête un moniteur-élève, choisi parmi les plus disciplinés et les plus habiles. C'est un poste de confiance attribué comme récompense et dont le titulaire est dépossédé dès qu'il cesse d'en être digne. Ce moniteur répète le commandement du maître et veille à sa bonne exécution, donnant lui-même l'exemple. Cette sorte d'enseignement mutuel, sous la direction générale et la surveillance incessante de l'instituteur, produit, nous l'avons souvent constaté, les meilleurs résultats.

Autre détail important à noter : les enfants ne sont point, comme autrefois, groupés d'après leur taille, qui importe peu ici, puisqu'on ne vise pas aux effets d'ensemble, mais d'après leur force de résistance, que quelques exercices permettent de mesurer dès la première leçon. Et comme chaque section exécute les mêmes mouvements, on peut alors régler leur rapidité et leur durée d'après la résistance de la moyenne des enfants qui la composent ; entre eux naît vite une saine émulation qui n'amène jamais de découragement, parce qu'ils ne concourent qu'avec des camarades sensiblement de même force.

Bien plus, les épreuves — toujours les mêmes — subies chaque mois et dont le résultat, évalué par une note chiffrée, est consigné sur la fiche « individuelle » de l'élève, permettent à celui-ci de comparer entre elles ses performances et de se rendre bien compte de ses progrès. Il est à peine besoin de souligner les bienfaits et la supériorité sur d'autres stimulants, de cette émulation avec soi-même.

Ajoutons cet avantage — considéré ailleurs comme un grave inconvénient — que la discipline pendant les exercices est peu rigide. On en exige juste assez pour qu'il n'y ait pas de désordre ; l'alignement ne doit pas préoccuper autrement le maître, qui a plutôt pour mission de surveiller et d'encourager l'effort individuel. Cela ne donne point évidemment ces beaux ensembles d'autrefois qui plaisaient à l'œil, mais par contre favorise mieux l'effort personnel dont les bienfaits sont au moins aussi intéressants. Et n'oublions pas que nous sommes ici à l'école, non à la parade ; l'automatisme y est moins à sa place que la liberté et la « méthode naturelle » est la *méthode libérale par excellence*.

... Voilà pourquoi la « leçon de gymnastique », si on ose encore l'appeler ainsi, loin d'ennuyer les enfants qui autrefois cherchaient souvent à s'en affranchir, est, nous l'avons constaté dans chacune de nos écoles, ardemment désirée.

Tous nos élèves, garçons et filles, sont heureux d'y trouver, au lieu d'une « leçon » nouvelle, une récréation supplémentaire, et les résultats de cette véritable « éducation physique » *libérale*, substituée à l'espèce de « dressage » d'autrefois, sont des meilleurs au point de vue physique, moral et pédagogique.

... En résumé, la supériorité scolaire de cette méthode nouvelle vient de ce que :

- elle développe *harmonieusement et simultanément* toutes les parties du corps ;
- elle est essentiellement *active* ;
- elle est bien *naturelle* — presque un jeu — et tout de suite familière aux enfants qui la pratiquent dans la joie ;
- elle est *simple* et facile à appliquer à une classe entière ; permettant cependant de suivre et de stimuler l'effort individuel.

Enfin elle est vraiment *libérale* et fait de fréquents appels à l'initiative du maître.

C'est une méthode bien française.

*
* *

Il nous reste à voir comment on l'applique à Reims, tant au « Collège d'athlètes » que dans les écoles publiques, et quels résultats elle y a donnés.

Le « Collège d'athlètes » de Reims, « École française d'éducation physique », est l'œuvre de M. le marquis de Polignac, qui conçut, il y a deux ans à peine, l'idée aussi grandiose que désintéressée de poursuivre la régénération de notre race par le développement physique.

Les élèves, déjà au nombre de trois à quatre cents, comprennent des adultes, des adolescents, des enfants. Ils sont groupés en plusieurs sections : celle des élèves libres — la plupart étrangers à Reims, — celle des employés et ouvriers de la maison Pommery, celle des élèves du lycée de garçons, celle des enfants de l'école de l'Hôpital général. Ces sections manœuvrent successivement à des jours et

heures déterminés, mais l'entraînement est en moyenne de quatre heures par semaine pour les adultes et de deux à deux heures et demie pour les enfants et les adolescents.

La section des jeunes filles et celle des fillettes suivent les cours dans une dépendance spéciale du « Collège d'athlètes » ; elles sont entraînées sensiblement de la même manière que les garçons.

Tous, hommes adultes, jeunes gens et *enfants* n'ont pour unique vêtement, pendant tous les exercices, que le « slip », sorte de petit caleçon de bain. Bien qu'ils travaillent dans cette tenue, au grand air par tous les temps, — sauf les *très grands froids*, — les résultats obtenus sont très satisfaisants.

Pas un n'a été malade pendant le rigoureux hiver qui vient de finir et ils se sentent chaque jour plus aguerris contre les intempéries. Qu'on me permette ici un témoignage personnel : mon fils, âgé de quinze ans et demi et de constitution assez débile, pratique, en « slip », depuis cinq mois et deux fois par semaine, avec ses camarades du lycée, la « méthode naturelle » ; il n'a jamais pris aucun refroidissement, même en hiver, se porte au contraire de mieux en mieux et se développe régulièrement et rapidement.

Les jeunes filles et les fillettes, elles, portent seulement le pantalon et la tunique grecque, légèrement serrée à la taille par une ceinture d'étoffe ; les avant-bras, les jambes et les pieds sont entièrement nus ; elles ne chaussent des sandales que pendant les grands froids. Ce costume, très gracieux et d'une parfaite correction au point de vue moral, a été également adopté par les élèves et anciennes élèves du lycée de jeunes filles de Reims, où la méthode Hébert est très en honneur. Il est aussi utilisé, pour le cours d'éducation physique, dans la plupart de nos écoles de filles.

La leçon est d'une heure ou de trois quarts d'heure pour les adultes et les adolescents (hommes et élèves du lycée), d'une demi-heure pour les jeunes enfants. Elle comprend sensiblement les mêmes exercices, mais pour les hommes ils sont plus longs que ceux de la leçon-type indiquée à la fin de cette étude.

Les résultats obtenus à Reims avec les adultes et les adolescents confirment ceux déjà obtenus à Lorient et à Brest par le lieutenant Hébert avec les mousses et les pupilles de la marine.

Enfin, et c'est ce qui nous intéresse particulièrement ici, les résultats n'ont pas été moins heureux pour les enfants, garçons et filles âgés de sept à douze ans, des écoles de l'Hôpital général. Ces élèves ont commencé leur entraînement exactement le 30 juillet dernier. De cette date au 18 octobre suivant, c'est-à-dire pendant deux mois et demi, ils ont eu, par semaine, au Collège d'athlètes, cinq leçons d'éducation physique, jusqu'au 1^{er} octobre, deux par semaine ensuite. Dès le troisième jour, les garçons ne manœuvraient plus qu'en « slip » et les fillettes en maillot ou tunique suivant l'âge. Le 19 octobre, soit après moins de 50 séances, ils avaient l'honneur d'être présentés à M. le Président de la République et de manœuvrer en « slip » et tunique, par une journée froide et brumeuse, devant les 1 000 personnes qui l'entouraient ; huit jours plus tard ils manœuvraient encore ont 350 médecins de Paris et de la province.

... Devant des résultats aussi concluants, on ne pouvait hésiter à faire profiter des bienfaits de la « méthode naturelle » les 12 000 enfants des écoles publiques de Reims. M. le Vice-Recteur de l'Académie de Paris, qui avait déjà autorisé l'emploi de cette méthode dans les deux lycées de Reims, voulut bien nous permettre de l'appliquer dans les 33 écoles primaires de la Ville. A notre appel, 25 jeunes instituteurs adjoints s'inscrivirent aussitôt comme élèves du Collège d'athlètes, où, pendant deux mois, ils se rendirent chaque jeudi pour s'initier à la méthode et à son application.

Peu après, une trentaine d'institutrices suivaient cet exemple et c'est ainsi que, grâce au zèle du personnel, le Cours d'éducation physique put commencer dans six écoles le 4 janvier dernier.

Il est fait aujourd'hui (15 mai) dans 30 établissements, et s'il ne s'adresse encore qu'à 2 500 enfants, on entrevoit l'époque rapprochée où il sera appliqué à tous.

Il est professé dans la cour même de l'école par les instituteurs et les institutrices sous la direction provisoire de moniteurs et monitrices du Collège d'athlètes.

Il est encore trop récent pour que les résultats en soient très accusés. Toutefois il est incontestable que maîtres et élèves sont également enthousiastes de la « nouvelle méthode », dont l'application n'a suscité aucune réclamation des parents; beaucoup, au contraire, se déclarent enchantés de cette innovation, et les leçons sont suivies avec la plus grande régularité.

Les maîtres ont vite saisi les principes très simples de la « méthode naturelle »; ils apprécient beaucoup l'appel fait à leur initiative que les autres méthodes tendaient plutôt à étouffer. Ils constatent aussi avec la même satisfaction qu'elle a fait naître chez tous leurs élèves, au lieu du dégoût habituel, un grand amour pour la « leçon de gymnastique », à laquelle ils se rendent avec le plus vif plaisir.

Aucune remarque défavorable n'a été faite au point de vue de l'hygiène. Les élèves, légèrement dévêtus, ont presque toujours travaillé dans les cours, sauf pendant huit jours de grand froid où on les réunissait dans les classes pour leur expliquer la raison de quelques mouvements et leur en montrer la décomposition.

D'ailleurs, la leçon étant d'une demi-heure et ne comportant comme nous l'avons indiqué *jamais d'arrêt*, mais de simples ralentissements intelligemment réglés par le maître, *les enfants ne prennent pas plus froid et n'ont pas plus chaud que lorsqu'ils jouent*. Elle se termine par des exercices dégressifs après lesquels sont endossés manteaux et pèlerines. Au fur et à mesure de l'élévation de la température, les enfants se dévêtent davantage; dès qu'il fait un peu chaud, les garçons ne gardent que leur pantalon, et les fillettes font l'exercice avec le costume spécial indiqué précédemment. Depuis le 15 mars, les jours étant plus longs, les leçons ont été provisoirement reportées après la classe, pendant une partie des récréations ou des études du soir.

Le plus souvent possible, elles ont lieu hors de l'école, notamment sur les vastes terrains de plusieurs hectares que vient d'acquérir la municipalité de Reims et

qu'elle fait aménager actuellement. D'ici la fin de l'année scolaire, cinq à six mille enfants y prendront part et nous espérons bien pouvoir, dès l'an prochain, faire donner l'éducation physique à tout l'effectif des écoles primaires (12 000 élèves). Nous essayons même actuellement l'application de la « méthode naturelle » aux plus grands élèves des écoles maternelles, qui paraissent l'accueillir avec autant de plaisir que leurs aînés.

III. — AUX ENFANTS (GARÇONS ET FILLES) DE L'HOPITAL GÉNÉRAL DE LA VILLE DE REIMS.

1° *Communication à l'Académie de Médecine*, par le docteur Henrot, correspondant national, ancien maire de Reims (*Bulletin de l'Académie de Médecine*, séance du 4 novembre 1913).

Nous n'avons pas l'intention de faire l'éloge de la gymnastique, ni de la méthode du lieutenant Hébert ; après la belle séance du Vélodrome d'hiver au dernier Congrès d'éducation physique, il semble que la démonstration soit complète. M. Hébert n'a pas inventé la gymnastique, il l'a méthodiquement réglée, il y a introduit un élément nouveau : *les exercices en plein air d'élèves aussi nus que le permet la décence*.

Le plein air manquait au Vélodrome parisien ; dans les deux cérémonies grandioses qui viennent d'avoir lieu à Reims, dans l'immense parc d'une incomparable beauté du marquis de Polignac, tous les exercices se faisaient en plein air. Lors de la récente visite de M. le Président de la République, le chef de l'État a donné le signal des applaudissements aux 6 000 personnes qui l'entouraient ; huit jours après, 350 médecins de Paris et de la province ont manifesté le même enthousiasme.

Parmi les exercices variés exécutés par les athlètes, par les ouvriers de caves de la maison Pommery, par les élèves du Collège, nous ne retiendrons que ceux qui ont produit la plus vive impression, exécutés par 150 enfants de l'Hôpital général ; ceux-ci sont des enfants trouvés, des enfants abandonnés ou à demi abandonnés, ou des enfants appartenant à des familles nombreuses ; sur cent d'entre eux, une cinquantaine sont touchés par le rachitisme, une dizaine par la prétuberculose ; au point de vue physiologique, on voit qu'ils ne constituent pas une population de choix ; les uns ont la poitrine étroite, les autres les jambes un peu torses.

Depuis un temps très lointain, les enfants de la charité faisaient une promenade le jeudi et le dimanche ; leur vue inspirait de la pitié : ils marchaient avec nonchalance, leurs visages traduisaient une certaine tristesse, on ne les voyait jamais sourire.

Depuis le mois de juillet dernier, époque à laquelle ils ont commencé à fréquenter le parc, ils ont fait des exercices tous les jours pendant les vacances, deux fois par semaine depuis la rentrée des classes.

Il y a soixante-quinze garçons de six à treize ans et soixante-quinze filles du même âge ; les garçons et les fillettes de six à dix ans ne portent qu'un caleçon ; les filles au-dessus de dix ans portent une sorte de tunique bleue très seyante et d'une parfaite correction au point de vue moral. Avant d'être admis à faire un exercice quelconque, tous, grands ou petits, garçons ou filles, sont soumis à un examen fait par un médecin spécial exclusivement attaché au Collège ; la taille, le poids, la mensuration de la poitrine, l'auscultation, la tension artérielle, la recherche des antécédents sont exactement consignés. L'examen fait, on spécifie pour chacun le dosage d'exercices que le sujet examiné est capable de faire ; les courses, les sauts, la levée du poids, l'ascension à la corde libre, etc., sont notés d'après une échelle convenue. A la fin de la leçon d'une demi-heure, pour montrer que les enfants ne sont pas fatigués, ni essoufflés, on les fait chanter en marchant ou en courant.

Ces exercices se font en plein air, dans une magnifique arène gazonnée ou sablée, entourée de gradins ou de pelouses.

Quoique dans le mois d'octobre le soleil n'ait fait que de rapides apparitions, les enfants apportaient une ardeur, une gaîté extraordinaire ; ils manifestaient avec bonheur cette joie indicible de vivre en plein air ; les tout petits de six ans suivaient leurs aînés avec un entrain qui a suscité les applaudissements frénétiques des personnages officiels, des médecins et du public. On ne reconnaissait plus ces pauvres et tristes enfants du commencement de l'année.

D'après la déclaration de M. le vice-président des hospices et du médecin du Collège, aucun de ces enfants n'a eu le plus petit accident ou le plus léger rhume. *C'est là le fait nouveau que nous avons tenu à signaler à l'Académie* : cent cinquante enfants pouvant affronter, nus, une température ambiante de 8 à 12 degrés. Cette constatation fait l'éloge des moniteurs et des monitrices qui, avec un complet dévouement, remplissent si bien leur mission. Nous avons chaudement félicité l'Administration des hospices de l'initiative qu'elle a prise ; le caractère des enfants a changé, ceux-ci sont devenus gais, actifs ; chez la plupart d'entre eux, on commence à voir poindre des reliefs musculaires qui faisaient défaut. Enfin, le docteur nous a déclaré qu'il avait vu disparaître des incontinenances nocturnes et des chorées commençantes.

Au banquet, généreusement offert par le marquis de Polignac aux 350 confrères, l'éminent professeur de pathologie mentale, le Dr Gilbert Ballet, a pu dire aux applaudissements de tous les assistants : « Les deshérités ne sont pas les enfants de l'Hôpital de Reims, qui trouvent la joie et la santé dans cette vie libre en plein air, ce sont les enfants des lycées et des écoles où des programmes surchargés ne comportent que peu ou pas d'exercices physiques. »

Dans les deux journées de Reims où 25 ou 30000 personnes, au parc Pommery et au Collège d'Athlètes, ont applaudi l'habile directeur et le généreux bienfaiteur, il y a eu un mouvement d'opinion qui nous permet de croire que dans très peu de temps les enfants des hôpitaux de Paris et de la province suivront l'exemple donné dans notre ville.

... C'est un honneur pour notre ville d'avoir pu présenter, grâce à la générosité

d'un de ses enfants, et dans un cadre merveilleux, qui n'a, nulle part en France, son pareil, le lieutenant Hébert réalisant l'idéal du parfait développement du corps par l'éducation physique.

En entendant le récit sommaire et très simple de ces deux manifestations, l'Académie, qui se préoccupe avec tant de compétence et de dévouement des questions d'hygiène, pensera peut-être que le moment est venu, pour elle, de contrôler les superbes résultats signalés, et de se mettre à la tête de ce mouvement régénérateur ; il ne s'agit pas de faire des athlètes, mais de développer harmoniquement la force morale et la force physique de nos garçons et de nos filles ; les premiers, par des exercices sains, entraînants, accaparants, pourront franchir plus facilement le passage dangereux de l'adolescence, et devenir de bons soldats ; les jeunes filles deviendront des femmes robustes capables de supporter facilement la maternité.

C'est une sorte de régénération de la race qui se prépare par l'action simultanée des exercices physiques bien réglés et de ces *bains d'air* et de *soleil* où la peau et les poumons respirent largement, nous pourrions dire joyeusement...

2° *Compte rendu d'une visite aux enfants de l'Hôpital général de Reims*, par le docteur E. Apert, médecin de l'hôpital Andral, secrétaire général de la Société Eugénique (*Paris-Médical*, 6 décembre 1913).

... Nous avons vu des silhouettes d'athlètes incomparables (les moniteurs)... ; j'ai admiré ces athlètes mais ils ne m'ont point étonné. Ce qui m'a fait tout autrement réfléchir et ce dont je veux vous entretenir, ce n'est pas d'avoir vu ces merveilleux professionnels, mais les plus humbles de leurs élèves, les petits orphelins des hospices, encore tout bancroches du rachitisme de leurs premières années, encore bedonnants de leur dyspepsie ou de leur entérite du premier âge, et se livrant dès leur sixième année d'âge, sans apparence de fatigue, durant une heure, sans aucune pause, aux mêmes exercices continus et parfois violents de marche, course, saut, etc.

Ces enfants, ce sont les enfants des hospices de Reims, enfants orphelins ou abandonnés, pauvres petits déchets qui doivent la plupart leur naissance aux accouplements dysgénétiques de la misère avec la luxure, de la maladie avec l'ivrognerie ou le vice. Il faut louer la clairvoyance hardie de la commission administrative et du personnel médical des hospices de Reims qui, rompant avec tous les préjugés, n'ont pas craint de soumettre leurs enfants à cette méthode des exercices physiques naturels.

... Nous avons vu aussi s'exercer les grandes fillettes des hospices, simplement vêtues d'une légère tunique bleu clair, masquant le torse et le bassin, mais laissant circuler l'air entre l'étoffe et la peau ; elles donnent encore bien plus que les hommes et les garçons cette impression de force harmonieuse que seules les œuvres d'art des Grecs nous faisaient comprendre jusqu'ici. Les qualités de grâce, d'har-

monie, de discipline de la femme sautent ici aux yeux par comparaison ; certes, il faut à ces stades attirer la jeunesse féminine autant que la jeunesse masculine ; les exercices sont à peu près les mêmes pour les deux sexes, et les fillettes ne se montrent pas inférieures aux garçonnets du même âge ; mais quelle différence dans l'exécution, et combien est illusoire et théorique l'idée de la coéducation des sexes ; c'est l'éducation parallèle qu'il convient de pratiquer et qui est pratiquée ici. Que les leçons du stade n'empêchent pas celle du gynécée. Et l'harmonieuse union des deux sexes également régénérés nous donnera de vigoureuses générations.

IV. — A L'ÉCOLE PROFESSIONNELLE D'ALEMBERT.

1° *Compte rendu d'une visite à l'école (L'Auto, 14 novembre 1913).*

L'école d'Alembert est une des écoles professionnelles du service des Enfants Assistés du département de la Seine. Elle est située en pleine campagne, à un kilomètre au-dessus de Lagny, sur le territoire de la commune de Montévrain (Seine-et-Marne).

Il y a là environ 120 enfants et adolescents abandonnés ou assistés, pour lesquels il n'est pas, hélas ! de parents, de frères ou de sœurs, pas d'autre famille que cette école qui les conservera jusqu'à 18 ans pour les livrer ensuite à la vie, mais en leur ayant mis en mains l'arme solide qu'est un bon métier. L'école d'Alembert est, en effet, une école d'apprentissage où l'on forme des ébénistes émérites, des imprimeurs, des clicheurs et des typographes.

« Dès la fondation de l'école, en 1882, la culture physique des jeunes élèves tint évidemment une place importante dans les programmes. Malheureusement, orientée dans la voie classique de la vieille gymnastique française, elle tendait plus à faire des acrobates que des hommes sains. Beaucoup de jeunes gens, qui manifestaient à l'école une virtuosité hors de pair pour certains agrès, étaient réformés, au conseil de revision, pour insuffisance physique générale. »

En mars 1913, le directeur de cette école, M. Hayet, assista aux séances du Congrès International de l'Éducation physique. La démonstration des fusiliers marins, des mousques et surtout des pupilles de la marine fut pour lui révélatrice.

Il en référa à l'administration de l'Assistance publique, qui comprit aussitôt tous les bienfaits que l'on pouvait attendre de l'application de la *méthode naturelle* à une colonie d'enfants tels que les élèves de l'école d'Alembert...

Ce que j'ai vu à l'école d'Alembert est en effet admirable...

Le directeur nous conduit de suite au cœur de l'établissement, au milieu du vaste terrain qu'entourent les divers bâtiments : dortoirs, réfectoires, vastes ateliers d'ébénisterie et d'imprimerie.

Une petite pluie fine et désagréable tombe sans arrêt.

— Cela n'est gênant que pour nous, dit M. Hayet, car nos enfants travaillent en plein air, une demi-heure tous les matins, quel que soit le temps...

De toutes parts surgissent les enfants.

— Tenue de culture physique !

Et tous disparaissent comme par enchantement pour réapparaître cinq minutes plus tard, le *torse nu*, n'ayant qu'un pantalon court et des espadrilles légères.

De suite les groupes sont formés. Ici, les anciens, de seize à dix-huit ans, puis les élèves de quinze ans et enfin ceux qui sont entrés tout récemment à l'école.

Quelle belle chose que ce spectacle !

Des enfants au regard clair et loyal, le regard qui va bien droit, des poitrines développées, des dos musclés, des membres souples et nerveux ! Et par dessus tout cela, une allure générale de gaieté, de bonne humeur et de décision, une allure saine et virile qui suffirait, avant toute autre preuve, à montrer tous les bienfaits de la « méthode naturelle » sur une telle collectivité de jeunes Français.

M. le professeur Margot donne alors la leçon...

... Tous ces enfants forment un groupe véritablement unique au monde, tant ils sont beaux de corps, tant il y a chez eux de souplesse et de légèreté.

... Voilà de pauvres petits gars que la société sauve réellement. Ils sont nés dans le malheur. Et la collectivité leur donne aujourd'hui, comme pour se racheter vis-à-vis d'eux, le moyen de se faire eux-mêmes une vie par le travail et la santé.

— Les résultats de cette éducation physique sont extraordinaires, conclut M. Hayet, qui, tout en parlant, aide lui-même aux ablutions d'eau froide sur les torses nus. La moralité est maintenant excellente dans l'école. Nous n'avons presque plus de malades, les malingres ou les rachitiques se transforment en beaux gars solides. Tous ces enfants sont déjà des hommes, et se conduisent comme tels. Ici, pas de murs, pas de portes. L'école n'est pas fermée. Tous nos élèves vont et viennent, usent avec joie de leur liberté, sans jamais en abuser. Oui, l'Assistance Publique fait ici une belle œuvre.

— Et c'est aussi notre avis, M. Hayet. C'est là une grande œuvre de bon et honnête socialisme. Mais hélas ! pourquoi cet exemple n'est-il encore qu'un exemple !

2° *Tableau des résultats de l'éducation physique* (Année scolaire 1913-1914).

Population de l'école à la date du 14 juillet 1914.	112
Nombre d'élèves ayant subi les dix premières épreuves de mesure de l'aptitude physique.	106

Les 106 élèves ayant subi les épreuves se répartissent ainsi :

Au-dessus de 18 ans.	1	} 106
De 16 à 18 ans.	54	
De 14 à 18 ans.	51	

Tous les élèves entrés à l'école avant le 1^{er} octobre 1913 *savent nager et plonger*. Vingt élèves entrés depuis le 1^{er} octobre 1913 savent déjà nager. La leçon de

natation a lieu tous les jours quand la température et le régime de la Marne le permettent.

La cotation des performances dans les dix épreuves de mesure de l'aptitude physique a été faite conformément aux tables du *Code de la force*, 1^{re} édition, 1911.

Résultats constatés en juillet 1914.

1° Un élève âgé de plus de 18 ans :

(4 ans de présence à l'école).

Cote d'aptitude physique. + 15,11

2° 54 élèves âgés de 16 à 18 ans :

Ces 54 élèves ont 2, 3 ou 4 années de présence à l'école. Ils ont suivi la *Méthode Naturelle* depuis le mois de mars 1913.

Antérieurement, ils suivaient la *Méthode* de l'Université.

Ces élèves totalisent actuellement 1 137,5 points.

Cote moyenne d'aptitude physique. + 21,07

3° 51 élèves âgés de 14 à 16 ans :

1^{er} groupe : composé de 18 élèves entrés à l'École en octobre 1912, ayant suivi la *Méthode Naturelle* depuis mars 1913 (17 mois).

Ces élèves totalisent actuellement 269 points.

Cote moyenne d'aptitude physique. + 14,94

2^e groupe : composé de 33 élèves entrés à l'École en octobre 1913, ayant suivi la *Méthode Naturelle* depuis leur entrée (10 mois).

Ces élèves totalisent actuellement 214 points.

Cote moyenne d'aptitude physique.. . . . + 6,48

Comparaisons des résultats de 1913 et 1914.

Si nous comparons les résultats de juillet 1914 à ceux qui furent constatés en juillet 1913, nous constatons les différences suivantes :

L'élève de 18 ans totalisait en juillet 1913..	+ 9,90 points.	
En juillet 1914, il totalise..	+ 15,11 points.	Gain = 5,21.
Les 54 élèves de 16 à 18 ans totalisaient en juillet 1913..	+ 506 points.	
En juillet 1914 ils totalisent..	+ 1 137,50 points.	Gain = 631,50.
Le 1 ^{er} groupe des 18 élèves de 14 à 16 ans totalisait en juillet 1913..	+ 71 points.	
En juillet 1914 ils totalisent..	+ 269 points.	Gain = 198.
Le 2 ^e groupe des 33 élèves de 14 à 16 ans totalisaient en octobre 1913..	— 392 points.	
En juillet 1914 ils totalisent..	+ 214 points.	Gain = 606.
Soit : pour l'ensemble des élèves de juillet 1913 à juillet 1914..		Gain = 1 440,71.
Ce qui correspond par élève à un gain moyen de..		+ 13,59.

Performances individuelles.

Plusieurs performances individuelles sont absolument remarquables :

L'élève G.... (17 ans 6 mois) totalise.	+ 59,32 points.
— B.... (17 ans 9 mois) —	43,76 —
— L.... (17 ans 2 mois) —	41,97 —
— Po.. (17 ans 3 mois) —	38,86 —
— Pe.. (17 ans 3 mois) —	38,62 —
— V.... (17 ans 1 mois) —	37,82 —
— Cr... (16 ans) —	36,77 —
— Co.. (15 ans 11 mois) —	30,55 —
— Fr... (17 ans 1 mois) —	30,32 —
— Fo... (15 ans 11 mois) —	29,41 —
— J.... (15 ans 8 mois) —	26,90 —
— Pen. (15 ans 7 mois) —	23,98 —

Il est bon d'ajouter que ces douze jeunes athlètes sont de très bons sujets, intelligents et disciplinés. Plusieurs d'entre eux occupent les premières places à la classe et à l'atelier.

État comparatif des moyennes de mensurations prises
en juillet 1913 et en juillet 1914.

AGE DES ÉLÈVES	DATES DES MENSURATIONS	POIDS	TAILLE	PÉRIMÈTRE THORACIQUE
		kg.	m.	m.
1 élève de 18 ans révolus.	oct. 1913 juill. 1914	47,000 49,500	1,615 1,635	0,780 0,815
54 élèves de 16 à 18 ans.	oct. 1913 juill. 1914	52,274 53,573	1,604 1,655	0,820 0,841
18 élèves de 14 à 16 ans (1 ^{er} groupe).	oct. 1913 juill. 1914	47,750 50,460	1,570 1,610	0,794 0,796
33 élèves de 14 à 16 ans (2 ^e groupe).	oct. 1913 juill. 1914	40,080 43,730	1,499 1,542	0,718 0,770

APPENDICE II

LA MÉTHODE NATURELLE AU CONGRÈS INTERNATIONAL DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

(PARIS, MARS 1913)

Pendant la durée du Congrès International de l'Éducation physique qui tint ses assises à Paris, en mars 1913, sous la présidence du professeur Gilbert, de l'Académie de Médecine, eurent lieu des démonstrations pratiques des diverses méthodes d'éducation physique : méthode de l'école de Joinville, méthode suédoise, méthode du ministère de l'Instruction publique, méthode des sociétés de gymnastique, ... enfin méthode naturelle. On put de cette façon juger sur place les systèmes, comparer les résultats et apprécier les facilités d'application dans les divers milieux et d'adaptation aux diverses catégories d'élèves.

Les démonstrations de la méthode naturelle s'exécutèrent sous la direction du lieutenant de vaisseau Hébert, qui présenta 350 sujets : 100 enfants de 9 à 15 ans provenant de l'École des Pupilles de la Marine, 150 adolescents de 15 à 17 ans provenant de l'École des Mousses ; 100 jeunes gens de 17 à 21 ans provenant de l'École des fusiliers marins.

Les trois stades de la jeunesse étaient ainsi représentés : enfance, adolescence, âge adulte.

Sans sortir d'une objectivité rigoureuse, on peut certifier que la méthode naturelle affirma d'emblée sa supériorité sur toutes les autres et rallia la presque absolue majorité des suffrages. En voici quelques témoignages d'une unanimité remarquable :

... Il est bien certain que la méthode qui a été la reine de ces démonstrations, ou au moins qui s'est acquis la faveur populaire, a été la méthode du lieutenant

Hébert, qui amenait trois cents sujets venant des pupilles de la marine, c'est-à-dire des enfants de 10 à 15 ans, de l'école des mousses, sujets de 15 à 17 ans, des fusiliers au service depuis le mois de novembre dernier et par conséquent ayant une éducation gymnastique très récente de quatre mois.

Les exercices faits par ces trois sections, le torse nu, avec un entrain extrême, avec une souplesse très heureuse, ont beaucoup séduit. Le tronc était si bien nu qu'il était facile de constater l'état de la musculature et du développement thoracique. Les exercices ont enthousiasmé le public depuis le premier essai jusqu'à la dernière démonstration. Chaque jour les élèves du lieutenant Hébert ont paru.

En dehors de ce succès populaire, il faut bien noter que les experts en développement physique ont reconnu la réalité du développement *rapide*, du développement *utile*, des mouvements sans essoufflement, de l'endurance et de la régularité des mouvements et, pour certains, d'un développement réellement très satisfaisant.

Nous avons tous été frappés des bons résultats de cette méthode moins analytique que les méthodes suédoises ou leurs nombreux dérivés, méthode plus facilement acceptée par nos populations moins disciplinables que les gens du Nord et qui, sans frais peut-on dire, établit un état définitif d'entraînement, car chacun des exercices est directement utilitaire.

La course, le grimper, la marche rapide, le saut, le lancer, la natation sont des actes complets, des synthèses de mouvements atteintes dans chacun des exercices d'Hébert, qui pour cette raison reçoivent de lui le qualificatif de *méthode naturelle*.

Docteur J. LUCAS-CHAMPIONNIÈRE,
Membre de l'Institut.

(*Journal de Médecine et de Chirurgie*, 10 avril 1913.)

Or ce sera l'honneur et la gloire du lieutenant Hébert d'avoir emprunté aux sports ce qu'il fallait pour créer une méthode nouvelle, dite *naturelle*, qui s'adapte d'une façon remarquable au tempérament national. Son système est allant, jeune, amusant; il s'agrément de l'appoint merveilleux de l'émulation; il se pratique, torse nu, en plein air, dans le bain vivifiant du vent et de la lumière du soleil; il s'attache qui le pratique, le conquiert, car tout de suite l'adepte sent qu'il se transforme, s'améliore...

Les résultats obtenus par le lieutenant de vaisseau Hébert sont prodigieux. Sa méthode porte en elle la renaissance rapide, féérique et certaine de toute la race française, que l'inaction ou l'alcoolisme — cette honteuse tare nationale que tolère un Parlement aveugle — ont diminuée ou ravagée...

La méthode Hébert est d'une application facile; on peut l'introduire, sans rien changer de ce qui est, dans l'éducation de toute la jeunesse française, à l'école, au lycée. Qu'on le fasse! Ce sera un bienfait national.

(*Le Figaro*, 18 mars 1913.)

.... Mais voici les pupilles de la Marine, buste, jambes et pieds nus. Sous la

direction du lieutenant de vaisseau Hébert, qui fut le véritable héros de cette belle fête du muscle, ils exécutèrent, puis après eux les mousses et les fusiliers, les mouvements de la *Méthode naturelle*.

C'est eux qui nous donnèrent, avec leur peau bronzée par le grand air, leur allure souple et féline, leur musculature puissante et bien en relief, la plus forte impression d'art et de vigueur de cette journée, renouvelée de l'antique.

(*L'Auto*, 18 mars 1913.)

Hébert nous a montré, avec ses trois groupes d'enfants, d'adolescents, d'hommes, ce qu'était une leçon d'éducation physique. Ce n'est plus un « numéro » brillant comme l'équipe des Suédois ou de l'École de Joinville, c'est un cours. On nous permettra de le souligner. Ces 350 sujets sont 350 individualités quelconques au début, imposées, et non choisies, par le hasard d'un recrutement ou d'une prédestination en général peu favorable même à l'établissement d'une moyenne. Ils ne doivent d'être une élite qu'à leur travail, et ils nous démontrent qu'ils sont une élite en répétant devant nous la leçon grâce à laquelle ils sont devenus ce qu'ils sont. Leçon amusante au possible, d'ailleurs, endiablée, pleine de verve et de *furia francese*, conforme à notre tempérament combatif et amoureux du pittoresque.

On voit la différence de point de vue et de présentation. Elle est nette ; le public d'ailleurs ne s'y est point trompé. Il a fait une ovation aux trois groupes de la flotte. Et il a eu raison. La France a une méthode nationale. La journée d'hier en a déjà assuré le succès.

(*Le Journal*, 18 mars 1913.)

Mais le triomphe de la journée fut pour les pupilles, mousses et fusiliers marins du lieutenant Hébert. Un triple défilé, en tenue de marins, fusil sur l'épaule, fifres et tambours des pupilles en tête, obtint un véritable succès. Et l'enthousiasme devint plus vif encore lorsqu'on vit tous ces petits Bretons, en caleçons de grosse toile, reparaitre sur la piste et exécuter sans arrêt, pendant près de trois quarts d'heure, tous les exercices de la méthode naturelle, marches variées, courses, sauts, grimper à la corde, etc. Les cris de : « Vive la marine ! Vive Hébert !... » retentirent à maintes reprises au cours de cette séance.

(*L'Éclair*, 18 mars 1913.)

Ce fut alors le clou de la journée, le triomphe d'un modeste et d'un acharné, le lieutenant Georges Hébert. Nous avons parlé maintes fois de la méthode rationnelle, de la méthode naturelle d'Hébert, dont nous avons dit les bienfaits effets, la simplicité, l'emprunt qu'elle fait aux gestes instinctifs de l'enfant, et enfin les résultats obtenus par l'exercice pratiqué au grand air, jambes et torse nus. Mais il manquait au grand public d'avoir pu constater par lui-même ces réalités. Il est satisfait maintenant, car ce fut un enthousiasme unanime qui se

manifesta après les démonstrations des pupilles, des mousses et des fusiliers marins.

(*Le Temps*, 19 mars 1913.)

Peu de temps après, une nouvelle ovation accueillait les pupilles, les mousses et les fusiliers marins entraînés à la culture physique naturelle par le lieutenant de vaisseau Georges Hébert. Avec une activité débordante, sans jamais s'arrêter ni se fatiguer, les trois cents marins prirent leur leçon quotidienne. Plus on les voit, plus on admire le lieutenant Hébert, qui, par sa méthode si simple et si vraie — on pourrait même dire si française, car elle s'adapte merveilleusement à notre tempérament — fait en quelques mois des hommes et des enfants robustes et leur donne la santé... Et lorsqu'on songe qu'en trois mois les fusiliers, dont la plupart en entrant dans la marine ne savaient pas mettre un pied devant l'autre, savent marcher, courir, respirer, sauter, grimper, faire des exercices de force et de souplesse, savent nager, on s'aperçoit que le lieutenant Hébert forme non seulement des athlètes, mais des hommes.

(*Le Matin*, 19 mars 1913.)

Quant aux pupilles et aux mousses d'Hébert, auxquels le public fit, comme la veille, une véritable ovation, il faut les considérer comme un ensemble de jeunes gens quelconques, recrutés à peu près au hasard, d'une hérédité souvent médiocre, et auxquels cependant une admirable méthode de gymnastique naturelle a refait des torses larges, des membres musclés, une agilité très au-dessus de la moyenne et surtout une résistance déjà virile. Le public a compris que la méthode d'Hébert était vraiment une *méthode éducative pour tous*, même pour les faibles, même pour les tarés, une méthode *pour la race*. Il en a témoigné son admiration à Hébert par d'interminables acclamations.

(*L'Éclair*, 19 mars 1913.)

Et tous ces gars vigoureux ont la mine splendide, leurs corps sont des modèles, leur peau brunie par l'air et le soleil est magnifique; et, là, il ne s'agit pas de sélection, il ne s'agit pas d'hommes choisis ni d'hommes spécialisés.

Tous, après quatre mois, sont dans un état parfait en travaillant une heure par jour et en accomplissant leur service ordinaire. N'est-ce pas un extraordinaire résultat?

Aussi, une fois de plus, les fusiliers, les mousses, les pupilles, et le lieutenant Hébert furent applaudis et acclamés.

On ne les acclamera jamais trop!

(*L'Auto*, 19 mars 1913.)

Mais, ce fut, une fois de plus, les hommes du lieutenant Hébert qui déchaînèrent le plus grand enthousiasme. Lorsque les pupilles firent leur apparition sur la piste, ayant à leur tête leurs tambours et leurs fifres, menés par un tambour-major de onze ans et moins haut que son bâton, ce fut du délire. Le public prouva par ses applaudissements qu'il était maintenant entièrement conquis à

l'admirable méthode de culture physique créée par le lieutenant de vaisseau Hébert. Le présent congrès aura été sa consécration. Espérons que d'ici peu sa méthode sera unanimement reconnue comme notre méthode nationale. Ce ne sera que justice.

(*Excelsior*, 19 mars 1913.)

La méthode Hébert a remporté hier le succès qu'elle avait connu la veille. Plus elle devient familière, plus on la pénètre, plus elle séduit, s'impose triomphalement. Elle est vraiment une admirable méthode d'entraînement, génialement conçue pour, en quelques mois et à raison de 40 minutes par jour, assouplir, développer, allonger, fortifier toute la musculature de l'éphèbe, équilibrer le corps, le préparer merveilleusement à toutes les applications gymnastiques, athlétiques ou sportives.

Elle est une cure miraculeuse, et qui, n'empruntant son programme qu'à des exercices naturels, ses accessoires qu'à des engins improvisés, son cadre à la nature, et se pratiquant le corps nu — ce par quoi elle est exceptionnellement bienfaisante — peut être introduite partout ; culture physique d'ensemble qui ne s'embarrasse pas de la précision des méthodes suédoises — précision que je ne critique pas — elle se présente comme le système idéal, d'une technique facile, d'une pratique inoffensive, pour l'école, le lycée, l'usine. Elle peut être généralisée sans difficulté, sans sacrifices, et en quelques années valoir au pays — et aux méthodes spéciales, plus intensives — des générations utiles, admirables par la santé, la souplesse et la vigueur.

(*Le Figaro*, 19 mars 1913.)

Le lieutenant de vaisseau Hébert fut le grand triomphateur de la soirée. On ne se doute pas de l'ovation qui accueillit ses pupilles de la marine, ses mousses et ses fusiliers marins, lorsque, après avoir exécuté d'une façon impeccable les mouvements de gymnastique naturelle de son système, ils quittèrent le champ de leurs exercices sans paraître le moins du monde essoufflés, et le prouvant en faisant le tour de la piste au pas de course, en chantant de vieux chants bretons.

Le congrès qui se termine aura été — nous l'avons déjà dit — la consécration de la méthode bien française qu'a créée le lieutenant Hébert. La soirée d'hier soir a été son triomphe personnel.

(*Excelsior*, 20 mars 1913.)

Il serait injuste, au moment où les méthodes suédoises vont faire place chez nous à des pratiques plus rationnelles encore, telles que celle de l'admirable lieutenant Hébert, de nier les services qu'elles nous ont rendus...

Nous sommes maintenant en possession du plus merveilleux instrument de développement complet et harmonieux du corps humain que notre race ait connu depuis les Grecs.

DIOSCORIDE.

(*Le Journal*, 20 mars 1913.)

HÉBERT. — Méthode naturelle.

On sait déjà que l'Union des Sociétés françaises de sports athlétiques s'est prononcée pour la méthode Hébert, qu'elle considère comme une incomparable méthode de préparation et d'entraînement aux sports, éducateurs physiques, moraux et intellectuels, dont elle est le champion.

(*Le Figaro*, 21 mars 1913.)

Il n'est pas difficile de déterminer, dès maintenant, quel système a de grandes chances d'être adopté par nos compatriotes, tout le succès des matinées et surtout de la soirée du Vélodrome d'Hiver ayant été au lieutenant de vaisseau Hébert, à son admirable troupe de fusiliers et de mousques, de pupilles si vivants et si crânes.

Le succès de la méthode Hébert provient à la fois d'une erreur des systèmes rivaux et de ses propres qualités, simples, naturelles, éclatantes.

(*Football*, 22 mars 1913.)

Cette méthode, par la simplicité et la clarté de ses principes, par la facilité de son application, même chez des soldats, même chez des enfants, a conquis d'emblée presque tous ceux qui s'occupent de ces questions...

Lorsqu'un groupe de médecins songe à provoquer le Congrès d'éducation physique de 1913, c'est à Hébert qu'on pense d'abord. On obtient cette fois qu'il vienne à Paris avec un train spécial rempli non seulement de fusiliers, mais encore de mousques et de pupilles. On saura enfin, par raison démonstrative, ce qu'on peut attendre d'une méthode qui se targue d'être bonne pour trois âges au moins de la vie humaine, l'enfance, l'adolescence, l'âge d'homme fait.

... Si nous ajoutons qu'elle n'a rien de contraire à la physiologie féminine, ne peut-on pas répéter en terminant que nous avons là, nous aussi, notre gymnastique nationale, tout comme les Suédois ont la leur ?

(*Le Fait de la Semaine*, 22 mars 1913.)

Ce Congrès aura été le triomphe de la nature, le triomphe d'un homme qui a su regarder autour de lui, rassembler les données de l'expérience et bâtir un système aussi simple et aussi divers que la vie elle-même. Le lieutenant de vaisseau Hébert a été acclamé l'autre soir comme peu d'hommes l'ont été de leur vivant, et ce n'est que justice. Son nom est le synonyme d'une véritable renaissance.

(*L'Opinion*, 22 mars 1913.)

Nous avons eu les démonstrations du Vélodrome d'Hiver. La Faculté n'en revenait pas de voir que de jeunes pupilles bretons, portant encore sur leurs visages les traces de l'alcoolisme paternel, étaient sauvés cependant, redressés,

élargis et fortifiés par la « méthode naturelle » de cet admirable lieutenant Hébert.

(*Le Cri de Paris*, 23 mars 1913.)

... Et je voudrais que l'on pût comparer les torses nus de ces gosses valeureux aux torses malingres de nos petits citadins du même âge. Quel enseignement ce serait pour les mamans coupables de faiblesse, et même, et surtout, pour les pédagogues qui pratiquent et font pratiquer aux enfants une hygiène de rond-de-cuir !

(*Le Temps*, Supplément du 23 mars 1913 sur l'Éducation physique française.)

Seuls, ces jeunes hommes que présenta le lieutenant Georges Hébert se recommandent à l'attention, car ils ne furent par particulièrement choisis en vue de prouver l'excellence de sa méthode.

(*L'Intransigeant*, 24 mars 1913.)

Les acclamations unanimes qui ont salué les exhibitions des pupilles de la marine, des mousses et des fusiliers, ont prouvé combien le problème de l'éducation physique avait été résolu de façon brillante, éclatante. Ce n'étaient point là des lutteurs, ni des gymnastes, ni des athlètes, mais des hommes simplement, harmonieusement et puissamment développés. On se serait cru, autour de ce grand cirque du Vélodrome d'Hiver, revenu aux temps de la Grèce antique...

Une méthode d'éducation physique — française par ses origines et ses procédés — est née. Ainsi que tant d'autres inventions de notre pays, elle aura bientôt fait le tour du monde, pour le plus grand bien d'une humanité trop civilisée. Les admirations passionnées et même les haines qu'elle a soulevées autour de ce congrès le prouvent déjà suffisamment.

(*Le Soleil*, 25 mars 1913.)

Une méthode nationale d'éducation physique, une méthode destinée à augmenter la valeur corporelle de tous les individus de la nation doit être, avant tout, simple et rustique. L'instituteur, l'officier doivent pouvoir la manier, et l'on ne saurait exiger d'eux des connaissances médicales approfondies. Il faut qu'elle soit applicable à tous sans grandes modifications et qu'elle ne nécessite pas un programme spécial pour chaque sujet.

C'est justement le but que se propose et que paraît atteindre la méthode du lieutenant Hébert, actuellement appliquée suivant un même programme à des individus pris au hasard et d'âges variant de 9 à 21 ans. Les sportifs ont unanimement, je crois, donné la palme à cette méthode, ce qui ne peut nous surprendre, car elle emprunte beaucoup à la pratique sportive, et le lieutenant Hébert ne fait point mystère que, pour lui, l'émulation sportive, l'esprit sportif sont les grands moteurs de la culture physique.

(*L'Écho des Sports*, 26 mars 1913.)

Il est impossible, sans défi à la raison, que cette méthode naturelle ne soit pas immédiatement mise en vigueur dans notre pays.

(L'Éducation physique, 31 mars 1913.)

Un des reproches faits à la méthode par ses détracteurs vient de l'intensité même de la leçon poursuivie sans qu'une minute de repos soit accordée aux élèves. On redoute le surmenage pour les enfants qui y sont soumis; mais ne peut-on doser ces exercices pour éviter toute fatigue pathologique? Et le propre de l'enfance, n'est-il pas un besoin incessant de mouvement? L'entrain avec lequel les pupilles et les mousses se livraient à la marche, à la course, au grimper, etc., répondait victorieusement à cette critique. Ils prenaient plus de plaisir à leurs exercices que les écoliers de la ville de Paris, qui avaient l'air de s'ennuyer mortellement en exécutant des mouvements de gymnastique suédoise...

Docteur L. MAUPIN.

(L'Éducation, avril 1913.)

... Combien j'approuve les résultats pratiques et utilitaires d'Hébert. Ici, plus de méthode, plus de théorie, il s'agit d'une progression des mouvements naturels à l'homme.

Il se trouve précisément que la plupart de ces mouvements sont ceux qu'il faut pour faire la guerre.

Que nous faut-il de plus?

Il se trouve aussi qu'Hébert a eu l'intuition du rôle des milieux sur les vestibules de nos grands appareils et en particulier du milieu cosmique sur notre revêtement sensitivo-cutané. Nous revenons à la belle tradition antique, le travail nu qui donne à la peau l'excitant physiologique amorçant le mouvement.

Le travail en plein air d'autre part pourvoit l'appareil respiratoire de son excitant spécifique: l'atmosphère. Nous ne voyons plus ici cette absurde gymnastique respiratoire de chambre qui consiste à vouloir confirmer le tonus du poumon par un mouvement privilégié. Autant vouloir restituer à un muscle débile toute sa tonicité par un changement d'atmosphère.

Résoudre le plus grand nombre possible de problèmes physiques en terrain varié ou préparé ad hoc, en plein air et le torse nu, voilà la forme nette et claire de l'éducation biologique de l'homme.

Docteur A. THOORIS,

Médecin-major de 1^{re} classe, chargé du Laboratoire de biologie expérimentale et de morphologie.

(Compte rendu du Congrès International d'Éducation physique.)

... Ils défilaient d'abord en tenue, musique en tête, puis disparaissaient pour revenir presque aussitôt, torse, jambes et pieds nus.

Alors commençait la leçon, marche en extension, en flexion, sur la pointe des pieds, à quatre pattes; sautillement en position accroupie; courses et sauts; esca-

lade des murs ; grimper aux cordes avec les mains, aidées ou non des jambes ; exercices de lutte à mains plates ; marche avec chants ; puis soins de la peau, frictions et ablutions.

L'air crâne des sujets, leur verve endiablée, leur travail sans trêve ni repos, leurs mouvements multiples, rapides, l'absence d'essoufflement après le tour de piste final, le degré de préparation des trois sections ont, chaque fois, soulevé l'enthousiasme populaire. Les pupilles sont d'amusants petits bonshommes au regard franc, au torse bronzé et large ; les mousses sont presque des hommes, les fusiliers sont des athlètes, et quelle vigueur ! quelle vitesse !

En somme méthode rude, presque brutale, recherchant l'endurance, l'énergie, la résistance, la virilité, laissant à chacun sa personnalité et une grande marge d'initiative, méthode utilitaire athlétique, d'entraînement, de mise en condition, et non pas méthode éducative, de mise en forme, produisant l'harmonie, l'élégance, la beauté des proportions.

Docteur LANEL.

(*Bulletin Médical*, 2 avril 1913.)

Tous ceux qui ont suivi les séances de démonstrations du Congrès d'Éducation physique, médecins, éducateurs, hommes de sports ou simples curieux, ont été unanimes à déclarer leur admiration pour les résultats vraiment extraordinaires obtenus par la méthode dite *naturelle* du lieutenant de vaisseau Hébert. Si l'ensemble et la série des mouvements qu'il fait exécuter à ses élèves, rétablit si rapidement l'équilibre de leur musculature et de tout leur organisme, c'est, comme il le dit lui-même, que ceux-ci exécutent cette gymnastique dans des conditions « naturelles », presque nus, les téguments exposés à l'air et à la lumière.

C'est sur ce dernier point que nous voudrions insister, en montrant le rôle incontestable du soleil sur les tissus, dans la réfection si merveilleuse de sujets qui arrivent souvent malingres à la caserne.

... Si, comme nous le fait espérer l'enthousiasme soulevé par les présentations du lieutenant Hébert au Congrès d'éducation physique, nous obtenons cette transformation dans les idées et dans les mœurs, la transformation physique des nouvelles générations est certaine ; elle sera un moyen nouveau de lutter contre les grands facteurs de dégénérescence des sociétés modernes, non seulement en neutralisant leurs effets, mais en régénérant une race qui leur opposera l'obstacle, non seulement d'une résistance physique plus grande, mais même, n'en doutons pas, du *mens sana in corpore sano*.

Docteur P. F. ARMAND-DELILLE,

Ancien chef de clinique à la Faculté de médecine.

(*Le Bulletin Médical*, 23 avril 1913.)

J'ai vu un jour un admirable spectacle. J'ai vu une troupe d'enfants, qu'on m'avait dit être les fils de pauvres gens, courir, chanter, rire, jouer, en montrant librement à l'air leur petite poitrine dure et bronzée ; puis j'en vis d'autres, plus âgés, au regard clair, au thorax puissant, aux jambes vives ; d'autres encore

vinrent qui, ceux-là, étaient presque des hommes et couraient, riaient, chantaient, jouaient comme les plus jeunes.

Du spectacle de tous ces êtres nus, aux mouvements libres et souples, grimpant, sautant, marchant, courant, rampant, montait une impression hallucinante de force et de vie. Depuis l'enfant vif, mais mal proportionné, à la poitrine bombée, et aux membres maigres jusqu'à l'athlète entièrement développé dans sa robustesse et son harmonie, l'œil pouvait considérer la transformation merveilleuse opérée par le sport régénérateur.

Cependant celui qui avait su ainsi fortifier, éduquer, régénérer une multitude, celui qui avait accompli la tâche de prendre des enfants chétifs, des adolescents misérables, des jeunes hommes malingres et d'en faire des êtres splendides de santé et de beauté, l'auteur de ces merveilles était là.

Grand, mince, serré dans sa tunique sombre aux épaulettes d'or, talonnant le plancher d'un pas souple et lent, modeste, sans gestes inutiles, la tête un peu inclinée, il regardait manœuvrer et vivre ses élèves. Et du vitrail la lumière pâle tombait sur les yeux d'apôtre, énergiques et rêveurs, du lieutenant Hébert. Écrire ce mot de lieutenant c'est dire qu'Hébert, officier, n'avait aucun intérêt personnel à se consacrer à l'éducation physique de quelques centaines d'enfants et de jeunes hommes. Il a travaillé, parce qu'il a trouvé l'œuvre grande, par enthousiasme et par pitié, par raison et par foi.

Cet homme est rare.

Mais aussi, le lieutenant Hébert a l'honneur d'apparaître comme le premier de ces éducateurs physiques dont parle Jaurès dans l'*Armée nouvelle*, qui élèveront, dans l'avenir, tous les enfants fraternellement réunis, pour la seule beauté et la seule force de la nation. Et l'on peut avec justice considérer les mousses, pupilles et fusiliers du lieutenant Hébert comme les premiers élèves du premier gymnase national.

Détournons-nous maintenant de ceux qui en fait de sports sont surtout habiles dans les courses à la publicité. Et puisque pour une fois nous nous trouvons en présence d'un homme qui n'a point fondé de journal, qui ne préside ni société, ni fédération, qui n'est intéressé à aucune entreprise sportive, qui ne compte pas sur l'argent que lui rapporteront ses poulains, qui n'a œuvré enfin que pour la santé et l'harmonie, saluons-le, socialistes; cet homme-là est digne d'être des nôtres et digne de notre idéal.

(*L'Humanité*, 28 avril 1913.)

... Le Congrès offrit, dans les démonstrations données par les élèves du lieutenant Hébert, un exemple tout à fait remarquable de l'éducation physique la mieux appropriée au tempérament français.

M. Hébert est un lieutenant de vaisseau qui a des idées arrêtées en éducation physique, et il est en passe de devenir un héros national. Il a dû combattre ferme pour voir reconnaître officiellement ses théories aujourd'hui, après cinq ans d'un travail acharné pour faire appliquer dans la Marine sa méthode naturelle d'entraînement complet; son école de Lorient est devenue un lieu de pèlerinage pour tous les Français qu'intéresse l'avenir physique de la race.

Les résultats de cette méthode sont absolument étonnants et l'on peut admettre qu'au bout de dix mois d'entraînement, à raison d'une heure environ par jour, l'énergie physique d'un sujet a doublé.

Le capitaine J. D. Kelly, de la Marine Royale, et le capitaine Wright, représentant le ministre de la guerre, assistaient aux démonstrations des élèves de M. Hébert.

(*The Times*, educational Supplement, 6 mai 1913.)

... Quelques résultats remarquables ont été obtenus dans la marche de l'éducation physique en France, principalement par l'œuvre, absolument admirable, réalisée par le lieutenant de vaisseau Hébert dans son École de Lorient.

Notre Amirauté était représentée à Paris, lors des récentes fêtes de gymnastique, où parurent les élèves du lieutenant Hébert, et elle a pris en si particulière considération sa méthode qu'elle songe à l'adopter pour notre marine.

Nous trouvons à la base de ce système ces éléments d'extrême simplicité qui sont la marque même du génie de l'inventeur, et il est fort regrettable que nos membres ne puissent pas avoir d'occasion de voir la mise en pratique de quelques unes des théories de M. Hébert.

Professeur William R. SMITH, M. D.

(*Congrès du Royal Institute of Public Health*; discours d'inauguration, mai 1913.)

*
* *

Pour terminer ajoutons que l'École de gymnastique de Joinville, elle-même, sans rompre complètement avec ses erreurs passées, semble s'être ralliée, du moins en partie, aux principes de la *méthode naturelle*. Le lieutenant-colonel Boblet, commandant de cette école, a en effet présenté au Congrès sous le titre : *Sur la gymnastique post scolaire et la gymnastique de préparation militaire*, un rapport dans lequel se trouvent exposées les notions suivantes, jusqu'alors ignorées par la doctrine officielle de cet établissement :

1° La notion des exercices *naturels* et *utilitaires* :

« ... Exercices *naturels* de marche, course, sauts et jeux... Exercices *utilitaires* élémentaires... » ;

2° La notion du *débrouillage* :

« L'adolescent doit tout d'abord apprendre à *se débrouiller*. Le jeune homme qui aura pratiqué tous les exercices *utilitaires* et qui saura surmonter tous les obstacles *naturels*... » ;

3° La notion de l'*athlète complet* et des *performances* :

« Nous rechercherons alors la réalisation du type *complet* : type de force, de fond, et de vitesse.

... à condition que la progressivité soit rigoureusement observée, il sera possible d'amener l'adolescent à produire des *performances* qui feront de lui un *athlète complet* » ;

4° La notion du stade *complet* :

« ... Le gymnase doit être *complet* » ;

5° La notion du *bain d'air* :

« Il y a lieu de reconnaître les bienfaits hygiéniques des exercices pratiqués par les sujets presque entièrement nus et vêtus simplement d'un caleçon, même en hiver quand les conditions le permettent. Il appartient d'ailleurs au Congrès de faire ressortir les avantages d'un pareil *bain d'air* et de *lumière*... » ;

6° La notion de la mesure de l'*aptitude physique* générale par l'établissement d'une *fiche-type d'épreuves* avec *performances cotées* et *chiffrées* suivant une *échelle* déterminée :

« On peut désirer pour chaque sujet l'établissement d'une *fiche-type* comprenant les *performances* établies par les jeunes gens, *performances cotées* et *chiffrées*, d'après une *échelle type*.

... Il est aisé de se rendre compte qu'on aura ainsi une *idée générale de la valeur physique* des individus. »

Le rapport contient, en outre, sous le titre « Barème de Joinville », un tableau d'épreuves avec performances cotées, lequel, à quelques chiffres près, n'est que le démarquage du tableau d'épreuves qui figure au chapitre VIII du présent ouvrage et au chapitre III du *Code de la force*.

Comme on peut en juger par les citations ci-dessus, il y a dans le rapport du colonel Boblet, non seulement des notions tirées directement de la *méthode naturelle*, mais tout un langage nouveau également emprunté à la technique de cette méthode. De tels emprunts justifient pleinement nos critiques des chapitres précédents sur l'enseignement de l'École de Joinville.

APPENDICE III

LA MÉTHODE NATURELLE ET LA PRESSE

Dans un élan unanime et pour la plus noble des causes, la régénération physique de la race, la presse entière, presse de tous les partis aussi bien que presse sportive, a soutenu et progressivement étendu le mouvement de propagande en faveur de la méthode naturelle, mouvement qui a abouti, après une enquête de l'Opinion, à la consécration de la méthode par la fondation du Collège d'athlètes.

C'est à la vaillante petite revue sportive l'Éducation physique et à l'action énergique de son dévoué directeur, Th. Vienne, que revient l'honneur et le mérite d'avoir, dès 1907, déclanché puis entretenu obstinément ce formidable mouvement, qui fera époque dans l'histoire de l'éducation physique en France.

Il est intéressant de reproduire quelques extraits caractéristiques de cette longue campagne de presse depuis ses débuts.

Il est nécessaire de dire que, depuis l'institution au bataillon des fusiliers marins de la méthode de M. Hébert, on a supprimé à Lorient l'École de Gymnastique de la Marine, qui était le pendant, à l'usage de l'armée de mer, de l'École de Joinville. Cette école formait annuellement une quarantaine de moniteurs de gymnastique qui étaient employés à bord en cette qualité.

M. Hébert est parti de ce principe, que ce qu'on apprenait de vraiment utile à quarante, on pouvait l'apprendre à mille, et c'est en adoptant cette idée qu'on supprima l'École de Gymnastique spéciale pour en faire une École d'éducation physique pour tous les apprentis fusiliers.

... On vient de voir en quoi consiste l'éducation physique des apprentis fusiliers ; elle n'a rien de la gymnastique surannée et inutile par laquelle nous avons tous passé au régiment.

Performances individuelles.

Plusieurs performances individuelles sont absolument remarquables :

L'élève G....	(17 ans 6 mois)	totalise.	+ 59,32 points.
— B....	(17 ans 9 mois)	—	43,76	—
— L....	(17 ans 2 mois)	—	41,97	—
— Po..	(17 ans 3 mois)	—	38,86	—
— Pe..	(17 ans 3 mois)	—	38,62	—
— V....	(17 ans 1 mois)	—	37,82	—
— Cr...	(16 ans)	—	36,77	—
— Co..	(15 ans 11 mois)	—	30,55	—
— Fr...	(17 ans 1 mois)	—	30,32	—
— Fo...	(15 ans 11 mois)	—	29,41	—
— J....	(15 ans 8 mois)	—	26,90	—
— Pen.	(15 ans 7 mois)	—	23,98	—

Il est bon d'ajouter que ces douze jeunes athlètes sont de très bons sujets, intelligents et disciplinés. Plusieurs d'entre eux occupent les premières places à la classe et à l'atelier.

État comparatif des moyennes de mensurations prises
en juillet 1913 et en juillet 1914.

AGE DES ÉLÈVES	DATES DES MENSURATIONS	POIDS	TAILLE	PÉRIMÈTRE THORACIQUE
		kg.	m.	m.
1 élève de 18 ans révolus.	oct. 1913 juill. 1914	47,000 49,500	1,615 1,635	0,780 0,815
54 élèves de 16 à 18 ans.	oct. 1913 juill. 1914	52,274 53,573	1,604 1,655	0,820 0,841
18 élèves de 14 à 16 ans (1 ^{er} groupe).	oct. 1913 juill. 1914	47,750 50,460	1,570 1,610	0,794 0,796
33 élèves de 14 à 16 ans (2 ^e groupe).	oct. 1913 juill. 1914	40,080 43,730	1,499 1,542	0,718 0,770

APPENDICE II

LA MÉTHODE NATURELLE AU CONGRÈS INTERNATIONAL DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

(PARIS, MARS 1913)

Pendant la durée du Congrès International de l'Éducation physique qui tint ses assises à Paris, en mars 1913, sous la présidence du professeur Gilbert, de l'Académie de Médecine, eurent lieu des démonstrations pratiques des diverses méthodes d'éducation physique : méthode de l'école de Joinville, méthode suédoise, méthode du ministère de l'Instruction publique, méthode des sociétés de gymnastique, ... enfin méthode naturelle. On put de cette façon juger sur place les systèmes, comparer les résultats et apprécier les facilités d'application dans les divers milieux et d'adaptation aux diverses catégories d'élèves.

Les démonstrations de la méthode naturelle s'exécutèrent sous la direction du lieutenant de vaisseau Hébert, qui présenta 350 sujets : 100 enfants de 9 à 15 ans provenant de l'École des Pupilles de la Marine, 150 adolescents de 15 à 17 ans provenant de l'École des MousSES; 100 jeunes gens de 17 à 21 ans provenant de l'École des fusiliers marins.

Les trois stades de la jeunesse étaient ainsi représentés : enfance, adolescence, âge adulte.

Sans sortir d'une objectivité rigoureuse, on peut certifier que la méthode naturelle affirma d'emblée sa supériorité sur toutes les autres et rallia la presque absolue majorité des suffrages. En voici quelques témoignages d'une unanimité remarquable :

... Il est bien certain que la méthode qui a été la reine de ces démonstrations, ou au moins qui s'est acquis la faveur populaire, a été la méthode du lieutenant

Hébert, qui amenait trois cents sujets venant des pupilles de la marine, c'est-à-dire des enfants de 10 à 15 ans, de l'école des mousses, sujets de 15 à 17 ans, des fusiliers au service depuis le mois de novembre dernier et par conséquent ayant une éducation gymnastique très récente de quatre mois.

Les exercices faits par ces trois sections, le torse nu, avec un entrain extrême, avec une souplesse très heureuse, ont beaucoup séduit. Le tronc était si bien nu qu'il était facile de constater l'état de la musculature et du développement thoracique. Les exercices ont enthousiasmé le public depuis le premier essai jusqu'à la dernière démonstration. Chaque jour les élèves du lieutenant Hébert ont paru.

En dehors de ce succès populaire, il faut bien noter que les experts en développement physique ont reconnu la réalité du développement *rapide*, du développement *utile*, des mouvements sans essoufflement, de l'endurance et de la régularité des mouvements et, pour certains, d'un développement réellement très satisfaisant.

Nous avons tous été frappés des bons résultats de cette méthode moins analytique que les méthodes suédoises ou leurs nombreux dérivés, méthode plus facilement acceptée par nos populations moins disciplinables que les gens du Nord et qui, sans frais peut-on dire, établit un état définitif d'entraînement, car chacun des exercices est directement utilitaire.

La course, le grimper, la marche rapide, le saut, le lancer, la natation sont des actes complets, des synthèses de mouvements atteintes dans chacun des exercices d'Hébert, qui pour cette raison reçoivent de lui le qualificatif de *méthode naturelle*.

Docteur J. LUCAS-CHAMPIONNIÈRE,
Membre de l'Institut.

(*Journal de Médecine et de Chirurgie*, 10 avril 1913.)

Or ce sera l'honneur et la gloire du lieutenant Hébert d'avoir emprunté aux sports ce qu'il fallait pour créer une méthode nouvelle, dite *naturelle*, qui s'adapte d'une façon remarquable au tempérament national. Son système est allant, jeune, amusant; il s'agrément de l'appoint merveilleux de l'émulation; il se pratique, torse nu, en plein air, dans le bain vivifiant du vent et de la lumière du soleil; il s'attache qui le pratique, le conquiert, car tout de suite l'adepte sent qu'il se transforme, s'améliore...

Les résultats obtenus par le lieutenant de vaisseau Hébert sont prodigieux. Sa méthode porte en elle la renaissance rapide, féérique et certaine de toute la race française, que l'inaction ou l'alcoolisme — cette honteuse tare nationale que tolère un Parlement aveugle — ont diminuée ou ravagée...

La méthode Hébert est d'une application facile; on peut l'introduire, sans rien changer de ce qui est, dans l'éducation de toute la jeunesse française, à l'école, au lycée. Qu'on le fasse! Ce sera un bienfait national.

(*Le Figaro*, 18 mars 1913.)

.... Mais voici les pupilles de la Marine, buste, jambes et pieds nus. Sous la

direction du lieutenant de vaisseau Hébert, qui fut le véritable héros de cette belle fête du muscle, ils exécutèrent, puis après eux les mousses et les fusiliers, les mouvements de la *Méthode naturelle*.

C'est eux qui nous donnèrent, avec leur peau bronzée par le grand air, leur allure souple et féline, leur musculature puissante et bien en relief, la plus forte impression d'art et de vigueur de cette journée, renouvelée de l'antique.

(*L'Auto*, 18 mars 1913.)

Hébert nous a montré, avec ses trois groupes d'enfants, d'adolescents, d'hommes, ce qu'était une leçon d'éducation physique. Ce n'est plus un « numéro » brillant comme l'équipe des Suédois ou de l'Ecole de Joinville, c'est un cours. On nous permettra de le souligner. Ces 350 sujets sont 350 individualités quelconques au début, imposées, et non choisies, par le hasard d'un recrutement ou d'une prédestination en général peu favorable même à l'établissement d'une moyenne. Ils ne doivent d'être une élite qu'à leur travail, et ils nous démontrent qu'ils sont une élite en répétant devant nous la leçon grâce à laquelle ils sont devenus ce qu'ils sont. Leçon amusante au possible, d'ailleurs, endiablée, pleine de verve et de *furia francese*, conforme à notre tempérament combatif et amoureux du pittoresque.

On voit la différence de point de vue et de présentation. Elle est nette ; le public d'ailleurs ne s'y est point trompé. Il a fait une ovation aux trois groupes de la flotte. Et il a eu raison. La France a une méthode nationale. La journée d'hier en a déjà assuré le succès.

(*Le Journal*, 18 mars 1913.)

Mais le triomphe de la journée fut pour les pupilles, mousses et fusiliers marins du lieutenant Hébert. Un triple défilé, en tenue de marins, fusil sur l'épaule, fifres et tambours des pupilles en tête, obtint un véritable succès. Et l'enthousiasme devint plus vif encore lorsqu'on vit tous ces petits Bretons, en caleçons de grosse toile, reparaitre sur la piste et exécuter sans arrêt, pendant près de trois quarts d'heure, tous les exercices de la méthode naturelle, marches variées, courses, sauts, grimper à la corde, etc. Les cris de : « Vive la marine ! Vive Hébert !... » retentirent à maintes reprises au cours de cette séance.

(*L'Éclair*, 18 mars 1913.)

Ce fut alors le clou de la journée, le triomphe d'un modeste et d'un acharné, le lieutenant Georges Hébert. Nous avons parlé maintes fois de la méthode rationnelle, de la méthode naturelle d'Hébert, dont nous avons dit les bienfaits, les effets, la simplicité, l'emprunt qu'elle fait aux gestes instinctifs de l'enfant, et enfin les résultats obtenus par l'exercice pratiqué au grand air, jambes et torse nus. Mais il manquait au grand public d'avoir pu constater par lui-même ces réalités. Il est satisfait maintenant, car ce fut un enthousiasme unanime qui se

manifesta après les démonstrations des pupilles, des mousses et des fusiliers marins.

(*Le Temps*, 19 mars 1913.)

Peu de temps après, une nouvelle ovation accueillait les pupilles, les mousses et les fusiliers marins entraînés à la culture physique naturelle par le lieutenant de vaisseau Georges Hébert. Avec une activité débordante, sans jamais s'arrêter ni se fatiguer, les trois cents marins prirent leur leçon quotidienne. Plus on les voit, plus on admire le lieutenant Hébert, qui, par sa méthode si simple et si vraie — on pourrait même dire si française, car elle s'adapte merveilleusement à notre tempérament — fait en quelques mois des hommes et des enfants robustes et leur donne la santé... Et lorsqu'on songe qu'en trois mois les fusiliers, dont la plupart en entrant dans la marine ne savaient pas mettre un pied devant l'autre, savent marcher, courir, respirer, sauter, grimper, faire des exercices de force et de souplesse, savent nager, on s'aperçoit que le lieutenant Hébert forme non seulement des athlètes, mais des hommes.

(*Le Matin*, 19 mars 1913.)

Quant aux pupilles et aux mousses d'Hébert, auxquels le public fit, comme la veille, une véritable ovation, il faut les considérer comme un ensemble de jeunes gens quelconques, recrutés à peu près au hasard, d'une hérédité souvent médiocre, et auxquels cependant une admirable méthode de gymnastique naturelle a refait des torses larges, des membres musclés, une agilité très au-dessus de la moyenne et surtout une résistance déjà virile. Le public a compris que la méthode d'Hébert était vraiment une *méthode éducative pour tous*, même pour les faibles, même pour les tarés, une méthode *pour la race*. Il en a témoigné son admiration à Hébert par d'interminables acclamations.

(*L'Éclair*, 19 mars 1913.)

Et tous ces gars vigoureux ont la mine splendide, leurs corps sont des modèles, leur peau brunie par l'air et le soleil est magnifique; et, là, il ne s'agit pas de sélection, il ne s'agit pas d'hommes choisis ni d'hommes spécialisés.

Tous, après quatre mois, sont dans un état parfait en travaillant une heure par jour et en accomplissant leur service ordinaire. N'est-ce pas un extraordinaire résultat?

Aussi, une fois de plus, les fusiliers, les mousses, les pupilles, et le lieutenant Hébert furent applaudis et acclamés.

On ne les acclamera jamais trop!

(*L'Auto*, 19 mars 1913.)

Mais, ce fut, une fois de plus, les hommes du lieutenant Hébert qui déclenchèrent le plus grand enthousiasme. Lorsque les pupilles firent leur apparition sur la piste, ayant à leur tête leurs tambours et leurs fifres, menés par un tambour-major de onze ans et moins haut que son bâton, ce fut du délire. Le public prouva par ses applaudissements qu'il était maintenant entièrement conquis à

l'admirable méthode de culture physique créée par le lieutenant de vaisseau Hébert. Le présent congrès aura été sa consécration. Espérons que d'ici peu sa méthode sera unanimement reconnue comme notre méthode nationale. Ce ne sera que justice.

(*Excelsior*, 19 mars 1913.)

La méthode Hébert a remporté hier le succès qu'elle avait connu la veille. Plus elle devient familière, plus on la pénètre, plus elle séduit, s'impose triomphalement. Elle est vraiment une admirable méthode d'entraînement, génialement conçue pour, en quelques mois et à raison de 40 minutes par jour, assouplir, développer, allonger, fortifier toute la musculature de l'éphèbe, équilibrer le corps, le préparer merveilleusement à toutes les applications gymnastiques, athlétiques ou sportives.

Elle est une cure miraculeuse, et qui, n'empruntant son programme qu'à des exercices naturels, ses accessoires qu'à des engins improvisés, son cadre à la nature, et se pratiquant le corps nu — ce par quoi elle est exceptionnellement bienfaisante — peut être introduite partout ; culture physique d'ensemble qui ne s'embarrasse pas de la précision des méthodes suédoises — précision que je ne critique pas — elle se présente comme le système idéal, d'une technique facile, d'une pratique inoffensive, pour l'école, le lycée, l'usine. Elle peut être généralisée sans difficulté, sans sacrifices, et en quelques années valoir au pays — et aux méthodes spéciales, plus intensives — des générations utiles, admirables par la santé, la souplesse et la vigueur.

(*Le Figaro*, 19 mars 1913.)

Le lieutenant de vaisseau Hébert fut le grand triomphateur de la soirée. On ne se doute pas de l'ovation qui accueillit ses pupilles de la marine, ses mousses et ses fusiliers marins, lorsque, après avoir exécuté d'une façon impeccable les mouvements de gymnastique naturelle de son système, ils quittèrent le champ de leurs exercices sans paraître le moins du monde essoufflés, et le prouvant en faisant le tour de la piste au pas de course, en chantant de vieux chants bretons.

Le congrès qui se termine aura été — nous l'avons déjà dit — la consécration de la méthode bien française qu'a créée le lieutenant Hébert. La soirée d'hier soir a été son triomphe personnel.

(*Excelsior*, 20 mars 1913.)

Il serait injuste, au moment où les méthodes suédoises vont faire place chez nous à des pratiques plus rationnelles encore, telles que celle de l'admirable lieutenant Hébert, de nier les services qu'elles nous ont rendus...

Nous sommes maintenant en possession du plus merveilleux instrument de développement complet et harmonieux du corps humain que notre race ait connu depuis les Grecs.

DIOSCORIDE.

(*Le Journal*, 20 mars 1913.)

On sait déjà que l'*Union des Sociétés françaises de sports athlétiques* s'est prononcée pour la méthode Hébert, qu'elle considère comme une incomparable méthode de préparation et d'entraînement aux sports, éducateurs physiques, moraux et intellectuels, dont elle est le champion.

(*Le Figaro*, 21 mars 1913.)

Il n'est pas difficile de déterminer, dès maintenant, quel système a de grandes chances d'être adopté par nos compatriotes, tout le succès des matinées et surtout de la soirée du Vélodrome d'Hiver ayant été au lieutenant de vaisseau Hébert, à son admirable troupe de fusiliers et de mousques, de pupilles si vivants et si crânes.

Le succès de la méthode Hébert provient à la fois d'une erreur des systèmes rivaux et de ses propres qualités, simples, naturelles, éclatantes.

(*Football*, 22 mars 1913.)

Cette méthode, par la simplicité et la clarté de ses principes, par la facilité de son application, même chez des soldats, même chez des enfants, a conquis d'emblée presque tous ceux qui s'occupent de ces questions...

Lorsqu'un groupe de médecins songe à provoquer le Congrès d'éducation physique de 1913, c'est à Hébert qu'on pense d'abord. On obtient cette fois qu'il vienne à Paris avec un train spécial rempli non seulement de fusiliers, mais encore de mousques et de pupilles. On saura enfin, par raison démonstrative, ce qu'on peut attendre d'une méthode qui se targue d'être bonne pour trois âges au moins de la vie humaine, l'enfance, l'adolescence, l'âge d'homme fait.

... Si nous ajoutons qu'elle n'a rien de contraire à la physiologie féminine, ne peut-on pas répéter en terminant que nous avons là, nous aussi, notre gymnastique nationale, tout comme les Suédois ont la leur ?

(*Le Fait de la Semaine*, 22 mars 1913.)

Ce Congrès aura été le triomphe de la nature, le triomphe d'un homme qui a su regarder autour de lui, rassembler les données de l'expérience et bâtir un système aussi simple et aussi divers que la vie elle-même. Le lieutenant de vaisseau Hébert a été acclamé l'autre soir comme peu d'hommes l'ont été de leur vivant, et ce n'est que justice. Son nom est le synonyme d'une véritable renaissance.

(*L'Opinion*, 22 mars 1913.)

Nous avons eu les démonstrations du Vélodrome d'Hiver. La Faculté n'en revenait pas de voir que de jeunes pupilles bretons, portant encore sur leurs visages les traces de l'alcoolisme paternel, étaient sauvés cependant, redressés,

élargis et fortifiés par la « méthode naturelle » de cet admirable lieutenant Hébert.

(*Le Cri de Paris*, 23 mars 1913.)

... Et je voudrais que l'on pût comparer les torses nus de ces gosses valeureux aux torses malingres de nos petits citadins du même âge. Quel enseignement ce serait pour les mamans coupables de faiblesse, et même, et surtout, pour les pédagogues qui pratiquent et font pratiquer aux enfants une hygiène de rond-de-cuir !

(*Le Temps*, Supplément du 23 mars 1913 sur l'Éducation physique française.)

Seuls, ces jeunes hommes que présenta le lieutenant Georges Hébert se recommandent à l'attention, car ils ne furent par particulièrement choisis en vue de prouver l'excellence de sa méthode.

(*L'Intransigeant*, 24 mars 1913.)

Les acclamations unanimes qui ont salué les exhibitions des pupilles de la marine, des mousses et des fusiliers, ont prouvé combien le problème de l'éducation physique avait été résolu de façon brillante, éclatante. Ce n'étaient point là des lutteurs, ni des gymnastes, ni des athlètes, mais des hommes simplement, harmonieusement et puissamment développés. On se serait cru, autour de ce grand cirque du Vélodrome d'Iliver, revenu aux temps de la Grèce antique...

Une méthode d'éducation physique — française par ses origines et ses procédés — est née. Ainsi que tant d'autres inventions de notre pays, elle aura bientôt fait le tour du monde, pour le plus grand bien d'une humanité trop civilisée. Les admirations passionnées et même les haines qu'elle a soulevées autour de ce congrès le prouvent déjà suffisamment.

(*Le Soleil*, 25 mars 1913.)

Une méthode nationale d'éducation physique, une méthode destinée à augmenter la valeur corporelle de tous les individus de la nation doit être, avant tout, simple et rustique. L'instituteur, l'officier doivent pouvoir la manier, et l'on ne saurait exiger d'eux des connaissances médicales approfondies. Il faut qu'elle soit applicable à tous sans grandes modifications et qu'elle ne nécessite pas un programme spécial pour chaque sujet.

C'est justement le but que se propose et que paraît atteindre la méthode du lieutenant Hébert, actuellement appliquée suivant un même programme à des individus pris au hasard et d'âges variant de 9 à 21 ans. Les sportifs ont unanimement, je crois, donné la palme à cette méthode, ce qui ne peut nous surprendre, car elle emprunte beaucoup à la pratique sportive, et le lieutenant Hébert ne fait point mystère que, pour lui, l'émulation sportive, l'esprit sportif sont les grands moteurs de la culture physique.

(*L'Écho des Sports*, 26 mars 1913.)

Il est impossible, sans défi à la raison, que cette méthode naturelle ne soit pas immédiatement mise en vigueur dans notre pays.

(L'Éducation physique, 31 mars 1913.)

Un des reproches faits à la méthode par ses détracteurs vient de l'intensité même de la leçon poursuivie sans qu'une minute de repos soit accordée aux élèves. On redoute le surmenage pour les enfants qui y sont soumis; mais ne peut-on doser ces exercices pour éviter toute fatigue pathologique? Et le propre de l'enfance, n'est-il pas un besoin incessant de mouvement? L'entrain avec lequel les pupilles et les mousses se livraient à la marche, à la course, au grimper, etc., répondait victorieusement à cette critique. Ils prenaient plus de plaisir à leurs exercices que les écoliers de la ville de Paris, qui avaient l'air de s'ennuyer mortellement en exécutant des mouvements de gymnastique suédoise...

Docteur L. MAUPIN.

(L'Éducation, avril 1913.)

... Combien j'approuve les résultats pratiques et utilitaires d'Hébert. Ici, plus de méthode, plus de théorie, il s'agit d'une progression des mouvements naturels à l'homme.

Il se trouve précisément que la plupart de ces mouvements sont ceux qu'il faut pour faire la guerre.

Que nous faut-il de plus?

Il se trouve aussi qu'Hébert a eu l'intuition du rôle des milieux sur les vestibules de nos grands appareils et en particulier du milieu cosmique sur notre revêtement sensitivo-cutané. Nous revenons à la belle tradition antique, le travail nu qui donne à la peau l'excitant physiologique amorçant le mouvement.

Le travail en plein air d'autre part pourvoit l'appareil respiratoire de son excitant spécifique: l'atmosphère. Nous ne voyons plus ici cette absurde gymnastique respiratoire de chambre qui consiste à vouloir confirmer le tonus du poumon par un mouvement privilégié. Autant vouloir restituer à un muscle débile toute sa tonicité par un changement d'atmosphère.

Résoudre le plus grand nombre possible de problèmes physiques en terrain varié ou préparé ad hoc, en plein air et le torse nu, voilà la forme nette et claire de l'éducation biologique de l'homme.

Docteur A. THOORIS,

Médecin-major de 1^{re} classe, chargé du Laboratoire de biologie expérimentale et de morphologie.

(Compte rendu du Congrès International d'Éducation physique.)

... Ils défilaient d'abord en tenue, musique en tête, puis disparaissaient pour revenir presque aussitôt, torse, jambes et pieds nus.

Alors commençait la leçon, marche en extension, en flexion, sur la pointe des pieds, à quatre pattes; sautillemeut en position accroupie; courses et sauts; esca-

lade des murs ; grimper aux cordes avec les mains, aidées ou non des jambes ; exercices de lutte à mains plates ; marche avec chants ; puis soins de la peau, frictions et ablutions.

L'air crâne des sujets, leur verve endiablée, leur travail sans trêve ni repos, leurs mouvements multiples, rapides, l'absence d'essoufflement après le tour de piste final, le degré de préparation des trois sections ont, chaque fois, soulevé l'enthousiasme populaire. Les pupilles sont d'amusants petits bonshommes au regard franc, au torse bronzé et large ; les mousses sont presque des hommes, les fusiliers sont des athlètes, et quelle vigueur ! quelle vitesse !

En somme méthode rude, presque brutale, recherchant l'endurance, l'énergie, la résistance, la virilité, laissant à chacun sa personnalité et une grande marge d'initiative, méthode utilitaire athlétique, d'entraînement, de mise en condition, et non pas méthode éducative, de mise en forme, produisant l'harmonie, l'élégance, la beauté des proportions.

Docteur LANEL.

(*Bulletin Médical*, 2 avril 1913.)

Tous ceux qui ont suivi les séances de démonstrations du Congrès d'Éducation physique, médecins, éducateurs, hommes de sports ou simples curieux, ont été unanimes à déclarer leur admiration pour les résultats vraiment extraordinaires obtenus par la méthode dite *naturelle* du lieutenant de vaisseau Hébert. Si l'ensemble et la série des mouvements qu'il fait exécuter à ses élèves, rétablit si rapidement l'équilibre de leur musculature et de tout leur organisme, c'est, comme il le dit lui-même, que ceux-ci exécutent cette gymnastique dans des conditions « naturelles », presque nus, les téguments exposés à l'air et à la lumière.

C'est sur ce dernier point que nous voudrions insister, en montrant le rôle incontestable du soleil sur les tissus, dans la réfection si merveilleuse de sujets qui arrivent souvent malingres à la caserne.

... Si, comme nous le fait espérer l'enthousiasme soulevé par les présentations du lieutenant Hébert au Congrès d'éducation physique, nous obtenons cette transformation dans les idées et dans les mœurs, la transformation physique des nouvelles générations est certaine ; elle sera un moyen nouveau de lutter contre les grands facteurs de dégénérescence des sociétés modernes, non seulement en neutralisant leurs effets, mais en régénérant une race qui leur opposera l'obstacle, non seulement d'une résistance physique plus grande, mais même, n'en doutons pas, du *mens sana in corpore sano*.

Docteur P. F. ARMAND-DELILLE,

Ancien chef de clinique à la Faculté de médecine.

(*Le Bulletin Médical*, 23 avril 1913.)

J'ai vu un jour un admirable spectacle. J'ai vu une troupe d'enfants, qu'on m'avait dit être les fils de pauvres gens, courir, chanter, rire, jouer, en montrant librement à l'air leur petite poitrine dure et bronzée ; puis j'en vis d'autres, plus âgés, au regard clair, au thorax puissant, aux jambes vives ; d'autres encore

vinrent qui, ceux-là, étaient presque des hommes et couraient, riaient, chantaient, jouaient comme les plus jeunes.

Du spectacle de tous ces êtres nus, aux mouvements libres et souples, grimpant, sautant, marchant, courant, rampant, montait une impression hallucinante de force et de vie. Depuis l'enfant vif, mais mal proportionné, à la poitrine bombée, et aux membres maigres jusqu'à l'athlète entièrement développé dans sa robustesse et son harmonie, l'œil pouvait considérer la transformation merveilleuse opérée par le sport régénérateur.

Cependant celui qui avait su ainsi fortifier, éduquer, régénérer une multitude, celui qui avait accompli la tâche de prendre des enfants chétifs, des adolescents misérables, des jeunes hommes malingres et d'en faire des êtres splendides de santé et de beauté, l'auteur de ces merveilles était là.

Grand, mince, serré dans sa tunique sombre aux épaulettes d'or, talonnant le plancher d'un pas souple et lent, modeste, sans gestes inutiles, la tête un peu inclinée, il regardait manœuvrer et vivre ses élèves. Et du vitrail la lumière pâle tombait sur les yeux d'apôtre, énergiques et rêveurs, du lieutenant Hébert. Écrire ce mot de lieutenant c'est dire qu'Hébert, officier, n'avait aucun intérêt personnel à se consacrer à l'éducation physique de quelques centaines d'enfants et de jeunes hommes. Il a travaillé, parce qu'il a trouvé l'œuvre grande, par enthousiasme et par pitié, par raison et par foi.

Cet homme est rare.

Mais aussi, le lieutenant Hébert a l'honneur d'apparaître comme le premier de ces éducateurs physiques dont parle Jaurès dans l'*Armée nouvelle*, qui élèveront, dans l'avenir, tous les enfants fraternellement réunis, pour la seule beauté et la seule force de la nation. Et l'on peut avec justice considérer les mousses, pupilles et fusiliers du lieutenant Hébert comme les premiers élèves du premier gymnase national.

Détournons-nous maintenant de ceux qui en fait de sports sont surtout habiles dans les courses à la publicité. Et puisque pour une fois nous nous trouvons en présence d'un homme qui n'a point fondé de journal, qui ne préside ni société, ni fédération, qui n'est intéressé à aucune entreprise sportive, qui ne compte pas sur l'argent que lui rapporteront ses poulains, qui n'a œuvré enfin que pour la santé et l'harmonie, saluons-le, socialistes; cet homme-là est digne d'être des nôtres et digne de notre idéal.

(*L'Humanité*, 28 avril 1913.)

... Le Congrès offrit, dans les démonstrations données par les élèves du lieutenant Hébert, un exemple tout à fait remarquable de l'éducation physique la mieux appropriée au tempérament français.

M. Hébert est un lieutenant de vaisseau qui a des idées arrêtées en éducation physique, et il est en passe de devenir un héros national. Il a dû combattre ferme pour voir reconnaître officiellement ses théories aujourd'hui, après cinq ans d'un travail acharné pour faire appliquer dans la Marine sa méthode naturelle d'entraînement complet; son école de Lorient est devenue un lieu de pèlerinage pour tous les Français qu'intéresse l'avenir physique de la race.

Les résultats de cette méthode sont absolument étonnants et l'on peut admettre qu'au bout de dix mois d'entraînement, à raison d'une heure environ par jour, l'énergie physique d'un sujet a doublé.

Le capitaine J. D. Kelly, de la Marine Royale, et le capitaine Wright, représentant le ministre de la guerre, assistaient aux démonstrations des élèves de M. Hébert.

(*The Times*, educational Supplement, 6 mai 1913.)

... Quelques résultats remarquables ont été obtenus dans la marche de l'éducation physique en France, principalement par l'œuvre, absolument admirable, réalisée par le lieutenant de vaisseau Hébert dans son École de Lorient.

Notre Amirauté était représentée à Paris, lors des récentes fêtes de gymnastique, où parurent les élèves du lieutenant Hébert, et elle a pris en si particulière considération sa méthode qu'elle songe à l'adopter pour notre marine.

Nous trouvons à la base de ce système ces éléments d'extrême simplicité qui sont la marque même du génie de l'inventeur, et il est fort regrettable que nos membres ne puissent pas avoir d'occasion de voir la mise en pratique de quelques unes des théories de M. Hébert.

Professeur William R. SMITH, M. D.

(*Congrès du Royal Institute of Public Health*; discours d'inauguration, mai 1913.)

*
* *

Pour terminer ajoutons que l'École de gymnastique de Joinville, elle-même, sans rompre complètement avec ses erreurs passées, semble s'être ralliée, du moins en partie, aux principes de la *méthode naturelle*. Le lieutenant-colonel Boblet, commandant de cette école, a en effet présenté au Congrès sous le titre : *Sur la gymnastique post-scolaire et la gymnastique de préparation militaire*, un rapport dans lequel se trouvent exposées les notions suivantes, jusqu'alors ignorées par la doctrine officielle de cet établissement :

1° La notion des exercices *naturels* et *utilitaires* :

« ... Exercices *naturels* de marche, course, sauts et jeux... Exercices *utilitaires* élémentaires... » ;

2° La notion du *débrouillage* :

« L'adolescent doit tout d'abord apprendre à *se débrouiller*. Le jeune homme qui aura pratiqué tous les exercices *utilitaires* et qui saura surmonter tous les obstacles *naturels*... » ;

3° La notion de l'*athlète complet* et des *performances* :

« Nous rechercherons alors la réalisation du type *complet* : type de force, de fond, et de vitesse.

... à condition que la progressivité soit rigoureusement observée, il sera possible d'amener l'adolescent à produire des *performances* qui feront de lui un *athlète complet* » ;

4° La notion du stade *complet* :

« ... Le gymnase doit être *complet* » ;

5° La notion du *bain d'air* :

« Il y a lieu de reconnaître les bienfaits hygiéniques des exercices pratiqués par les sujets presque entièrement nus et vêtus simplement d'un caleçon, même en hiver quand les conditions le permettent. Il appartient d'ailleurs au Congrès de faire ressortir les avantages d'un pareil *bain d'air* et de *lumière*... » ;

6° La notion de la mesure de l'*aptitude physique* générale par l'établissement d'une *fiche-type d'épreuves* avec *performances cotées* et *chiffrées* suivant une *échelle* déterminée :

« On peut désirer pour chaque sujet l'établissement d'une *fiche-type* comprenant les *performances* établies par les jeunes gens, *performances cotées* et *chiffrées*, d'après une *échelle type*.

... Il est aisé de se rendre compte qu'on aura ainsi une *idée générale de la valeur physique* des individus. »

Le rapport contient, en outre, sous le titre « Barème de Joinville », un tableau d'épreuves avec performances cotées, lequel, à quelques chiffres près, n'est que le démarquage du tableau d'épreuves qui figure au chapitre VIII du présent ouvrage et au chapitre III du *Code de la force*.

Comme on peut en juger par les citations ci-dessus, il y a dans le rapport du colonel Boblet, non seulement des notions tirées directement de la *méthode naturelle*, mais tout un langage nouveau également emprunté à la technique de cette méthode. De tels emprunts justifient pleinement nos critiques des chapitres précédents sur l'enseignement de l'École de Joinville.

APPENDICE III

LA MÉTHODE NATURELLE ET LA PRESSE

Dans un élan unanime et pour la plus noble des causes, la régénération physique de la race, la presse entière, presse de tous les partis aussi bien que presse sportive, a soutenu et progressivement étendu le mouvement de propagande en faveur de la méthode naturelle, mouvement qui a abouti, après une enquête de l'Opinion, à la consécration de la méthode par la fondation du Collège d'athlètes.

C'est à la vaillante petite revue sportive l'Éducation physique et à l'action énergique de son dévoué directeur, Th. Vienne, que revient l'honneur et le mérite d'avoir, dès 1907, déclanché puis entretenu obstinément ce formidable mouvement, qui fera époque dans l'histoire de l'éducation physique en France.

Il est intéressant de reproduire quelques extraits caractéristiques de cette longue campagne de presse depuis ses débuts.

Il est nécessaire de dire que, depuis l'institution au bataillon des fusiliers marins de la méthode de M. Hébert, on a supprimé à Lorient l'École de Gymnastique de la Marine, qui était le pendant, à l'usage de l'armée de mer, de l'École de Joinville. Cette école formait annuellement une quarantaine de moniteurs de gymnastique qui étaient employés à bord en cette qualité.

M. Hébert est parti de ce principe, que ce qu'on apprenait de vraiment utile à quarante, on pouvait l'apprendre à mille, et c'est en adoptant cette idée qu'on supprima l'École de Gymnastique spéciale pour en faire une École d'éducation physique pour tous les apprentis fusiliers.

... On vient de voir en quoi consiste l'éducation physique des apprentis fusiliers; elle n'a rien de la gymnastique surannée et inutile par laquelle nous avons tous passé au régiment.

En effet, son programme comprenant la course à pied, les sauts, le lancer, le lever, la natation, le grimper, la lutte, la boxe, procède du plus pur athlétisme. On peut dire qu'aucune association athlétique, en France, n'en a de plus complet, si l'on veut bien constater que le football et les sports de luxe, tel le tennis par exemple, sont logiquement remplacés aux fusiliers marins par d'autres exercices plus utiles aux sujets à éduquer.

C'est une chose tout à fait remarquable encore à retenir, que l'éducation physique appliquée aux fusiliers marins étant essentiellement sportive, sert puissamment au développement des qualités morales, qui seront aussi utiles à l'homme qu'au soldat. Dès lors une conclusion formelle s'impose : un tel système d'éducation doit être généralisé non seulement dans l'armée, mais encore à l'école et dans nos lycées.

(*L'Éducation physique*, 15 mai 1907).

La *Société des Sports populaires* ne saurait s'inféoder à aucune méthode en matière d'éducation physique ; mais elle a le devoir d'étudier toutes les méthodes et de recommander celles qui lui apparaîtraient les meilleures, non pas en théorie, mais par leurs résultats constatés.

C'est ainsi que l'an dernier la Société avait envoyé à Lorient, avec l'autorisation de M. le ministre de la Marine, une délégation chargée d'étudier le système d'éducation physique basé essentiellement sur les principes de la gymnastique utilitaire imaginée et appliquée par le lieutenant de vaisseau Hébert au bataillon des apprentis fusiliers marins. Et, dans notre numéro du 15 mai 1907, nous disions les stupéfiantes constatations faites à Lorient par la délégation, absolument émerveillée des résultats obtenus au moyen du système Hébert.

Or, ce système vient depuis quelques mois d'être mis en pratique à l'École des Mousses, à bord du vaisseau *La Bretagne*, en rade de Brest. Il était intéressant de savoir ce qu'il donnait dans ce nouveau champ d'expériences tout différent du premier. A cet effet une délégation... Cette délégation, comme celle de Lorient, est revenue enthousiasmée.

(*L'Éducation physique*, 31 juillet 1908).

... Bientôt, ce qui ne s'est fait jusqu'ici qu'aux fusiliers marins et à l'École des mousses, se fera dans la marine entière.

C'est un résultat considérable par l'exemple qu'il donnera à l'armée, qui ne pourra manquer de le suivre.

Il faudrait maintenant introduire le système Hébert à l'école, au lycée. Vraiment, quand on a vu les mousses de *La Bretagne*, on ne peut maîtriser un enthousiasme sans limite, en songeant à ce que serait la France si tous nos enfants qui ont l'âge des mousses avaient aussi leur merveilleux développement et leurs aptitudes physiques. Y a-t-il là une utopie ? Pas du tout. Sans rien prendre sur les heures d'études, qu'un temps extrêmement réduit, mettons une demi-heure par jour, en utilisant le temps des récréations, sans dépenses, ou avec des dépenses tellement infimes qu'elles ne comptent pas, sans instructeurs spéciaux, nos professeurs de

gymnastique ayant bien au delà les aptitudes nécessaires — les maîtres avec un peu de bonne volonté pouvant eux-mêmes d'ailleurs, au besoin, enseigner le Manuel d'Hébert —, il est possible d'appliquer demain, aussi bien à l'école primaire qu'au lycée, un système d'éducation qui ferait de nos enfants, au point de vue physique, *sans nuire à leur développement intellectuel*, ce qu'on a vu que sont les mousques de *La Bretagne* !

(*L'Éducation physique*, 31 juillet 1908.)

La marine avait autrefois, comme l'armée, son école normale de gymnastique, installée à Lorient ; il y a quatre ans, cette école fut supprimée ; d'où une économie de 120 000 francs. Seulement, on décida que l'enseignement de la gymnastique serait donné à tous les gradés et apprentis du bataillon des fusiliers, qui comprend 700 hommes. La tâche à accomplir paraissait colossale. La méthode était à trouver, la progression des exercices à établir, sans troubler l'instruction de la mousqueterie et de l'artillerie légère, raison d'être du bataillon. On pouvait craindre une faillite.

Or, un seul officier, le lieutenant de vaisseau Hébert, a su mener à bien le programme tracé. Il s'est dévoué corps et âme à sa mission. Aujourd'hui les moniteurs qu'il a formés se sont répandus sur tous nos navires de guerre. Les exercices physiques semblent partout très en honneur. Le lieutenant de vaisseau Hébert jouit, même en dehors de la marine, d'une notoriété aussi solide que justifiée.

(*Le Matin*, 21 mai 1909.)

Et notez que les Fusiliers se composent des éléments les moins « costauds » du recrutement maritime !... S'ils arrivent à d'aussi brillants résultats, ils le doivent à l'excellence de la méthode suivie : elle a été instituée, après de longues années d'études et d'expériences, par M. le lieutenant de vaisseau Hébert, vigoureux officier qui a, sur nombre de théoriciens sportifs, l'inestimable avantage d'être personnellement un athlète remarquable. Au cours d'une récente inspection, la « méthode Hébert » a enthousiasmé le général Jourdy, qui commande, à Nantes, le XI^e corps ; il en a prescrit l'essai au 62^e de ligne, en garnison à Lorient. Le colonel se félicite déjà des succès obtenus.

En ce moment où tant de polémiques se déchainent autour de la « doctrine » d'éducation physique à adopter pour notre armée, il semble qu'avant de trancher une question aussi capitale le ministre de la guerre ferait bien d'envoyer à Lorient quelques « experts » impartiaux ; ils y prendraient une précieuse « leçon de choses ».

(*L'Éclair*, 21 août 1909.)

Nous avons déjà parlé ici des remarquables travaux effectués par un lieutenant de vaisseau, M. Hébert, qui a été chargé par le ministre de la marine de la direction générale de l'éducation physique pour tous les équipages de la flotte. Sa méthode, due à de longs et patients travaux théoriques et pratiques sur des milliers de jeunes gens, a donné des résultats qui ont soulevé une admiration

unanime. Au moment où l'armée se dispose à adopter un nouveau règlement relatif au développement physique et à l'hygiène du soldat, il serait à souhaiter que la méthode de la marine fût impartialement examinée. C'est le vœu que forment de nombreuses personnalités, et notamment le général Jourdy, qui a introduit cet enseignement dans son corps d'armée.

(*Le Soleil*, 30 août 1909).

On doit se réjouir de la mission confiée par le ministre de la marine au lieutenant de vaisseau Hébert. Si ses leçons sont suivies, si toutes les fractions des équipages, et notamment les mécaniciens, trop souvent privés d'air et de mouvement, sont entraînés suivant la progression voulue, la santé générale des marins, leur vigueur, leur application au travail s'en ressentira heureusement.

Du coup, voilà la marine française passée au premier rang au point de vue des sports. On a habituellement trop peu d'éloges à lui décerner, hélas, pour ne pas lui rendre cette justice.

(*Le Yacht*, 4 septembre 1909.)

La marine française, un peu éprouvée ces derniers temps, est en butte à de nombreuses et acerbes critiques. Cependant, et à juste titre, la valeur de nos officiers de marine n'a point été mise en cause. Leurs études dans les diverses sciences témoignent toujours, en effet, de leurs hautes capacités. J'en prendrai pour exemple les très intéressants travaux exécutés par un jeune officier de marine, le lieutenant de vaisseau Hébert, sur l'éducation physique, travaux qui ont eu un si grand retentissement dans les milieux spéciaux et auxquels le ministre vient de donner une consécration officielle en créant pour leur auteur le poste nouveau de directeur de l'Éducation physique dans la marine. Devant l'évidence des résultats acquis, l'administration maritime, quelque peu routinière, a dû s'incliner. Mais l'œuvre accomplie par le lieutenant Hébert ne regarde pas seulement la marine, elle regarde le pays tout entier et c'est pourquoi il importe que le grand public soit tenu au courant d'un mouvement dont les conséquences peuvent être si importantes.

(*L'Univers*, 17 septembre 1909.)

... Et voilà comment, simplement, en souriant, un officier français a découvert le secret qui consiste à transformer des paysans lourds et butors, des Parisiens noceurs et hargneux en des hommes complets, bien portants, capables de tout faire, c'est-à-dire des soldats modèles, capables d'accomplir sur les champs de bataille les plus incroyables exploits.

(*L'Auto*, 13 novembre 1909.)

... C'est alors que nous crûmes devoir saisir l'occasion de démontrer, avec toute l'autorité désirable, l'excellence du système Hébert que nous célébrons depuis si longtemps dans ces colonnes.

A côté de tous les procédés, de toutes les méthodes employées en France et qui

nous plaçaient, quant à de véritables athlètes, en présence du néant, nous savions que le système Hébert produisait depuis quatre ans à Lorient une pépinière d'athlètes complets. Nous savions qu'en face de la quasi-impossibilité de trouver en France quelques athlètes complets, à Lorient, dans un même bataillon formé par les hasards du recrutement d'individus de toutes provenances comme race et comme profession, on en trouverait plusieurs centaines dressés de toutes pièces par le système Hébert.

Montrer ces hommes quelconques devenus rapidement des athlètes complets ; faire la démonstration de la leçon quotidienne, de l'entraînement journalier de ces hommes, que comporte la méthode Hébert, si simple, si facile, si séduisante, qu'elle amuse mieux qu'aucune autre distraction, c'était, nous semble-t-il, établir l'irréfutable preuve que le néant qui venait d'être constaté pouvait facilement être comblé : il suffisait à cet effet de vulgariser la méthode Hébert.

Nous avons donc demandé au capitaine Hébert de nous amener un groupe de ces hommes à Paris. Les nécessités militaires et la question budgétaire ne permettaient pas de déplacer un grand nombre d'hommes, mais avec l'autorisation ministérielle nécessaire, le capitaine Hébert a pu nous amener six de ses matelots tout à fait différents de taille, de poids, de métier, d'origine.

Nous avons invité à venir voir ces hommes et leur méthode d'entraînement tous ceux qui en France s'intéressent aux questions d'éducation physique. Auteurs ou professeurs de méthodes diverses, membres de nos Facultés, pédagogues, médecins, officiers, législateurs, dirigeants de nos grandes sociétés sportives et de gymnastique, sportsmen à l'autorité reconnue, journalistes spéciaux, statuaires et artistes de tous genres : tous ceux-là ont été invités par nos soins¹. Et si nous avons pu en oublier, la large publicité de l'*Auto* que nous avait libéralement assurée son directeur Henri Desgrange, que nous remercions ici très sincèrement, avait rappelé que nous remettrions bien volontiers une invitation à tous ceux qui nous en feraient la demande, en justifiant d'un titre quelconque à s'occuper d'éducation physique.

Ceux qui n'ont point répondu à notre invitation n'auront point le droit de dénier le résultat de la démonstration que nous avons organisée : s'ils veulent se faire une opinion personnelle, ils iront à Lorient et verront mieux encore et plus complètement ce que nos invités virent à Paris, dans les jardins de la Grande-Roue, les vendredi 12 et samedi 13 novembre.

Eh bien, cette démonstration fut, de l'aveu unanime, triomphale !

Les assistants, sollicités à diverses reprises de donner leur avis, de demander des explications, de palper, d'ausculter les hommes présentés, ne trouvèrent pas une critique, pas une seule critique à formuler. Ce fut un concert d'éloges, une admiration sans réserve !

Ces six hommes très divers, je le répète, et on ne saurait trop appeler l'attention là-dessus afin de montrer qu'on n'a pas choisi les mieux prédisposés, montrèrent

(2) L'École de Joinville, spécialement sollicitée de venir assister aux démonstrations, n'a pas répondu à l'invitation.

non seulement des formes de toute beauté, mais un ensemble d'aptitudes absolument stupéfiant.

Et chaque fois que l'un de ces hommes faisait une chose difficile que l'on comparait au record dans le genre, on demandait aussitôt : mais le recordman fait-il aussi tel ou tel exercice ? Le recordman du saut sait-il aussi charger un sac de 100 kilos ? Grimpe-t-il aussi 14 mètres de corde lisse ? Sait-il boxer, lutter, nager ?

Et chaque fois c'était une constatation négative !

C'était aussi la constatation éclatante que ces hommes étaient vraiment, incontestablement, des athlètes complets, puisqu'ils avaient, avec la perfection des formes, toutes les aptitudes physiques qu'on peut désirer chez l'individu.

Ainsi apparaissait, lumineuse, l'existence d'une méthode à la portée de tous par sa clarté, sa simplicité et son caractère attractif — chose de la plus haute importance pour le tempérament français —, méthode permettant soit individuellement, soit par groupements, de transformer le premier venu en athlète, tout au moins, pour le moins prédisposé, en homme supérieur à la normale...

(*L'Éducation physique*, 15 novembre 1909.)

Si l'on se résout à juger ainsi les diverses méthodes d'éducation physique, on est obligé de reconnaître que l'œuvre du lieutenant de vaisseau Hébert atteint à peu près la perfection. On nous a présenté, ces jours-ci, d'admirables types d'athlètes formés d'après sa méthode ; et ces résultats sont d'autant plus remarquables qu'ils sont régulièrement obtenus depuis plusieurs années sur tous les hommes du bataillon de fusiliers marins où commande le lieutenant Hébert.

La méthode est logique, d'accord avec l'anatomie et la physiologie ; elle est d'application relativement simple. Elle comporte, après quelques mouvements préparatoires, un ensemble d'exercices et de jeux dont la pratique quotidienne au grand air amène nécessairement les adultes d'une vingtaine d'années au plein épanouissement de leur force et de leur santé.

Il est curieux qu'en établissant progressivement les règles de sa méthode, le lieutenant Hébert se soit de plus en plus éloigné de la fastidieuse gymnastique suédoise pour se rapprocher des procédés qu'employaient les anciens Grecs pour réaliser le type éternel de la beauté humaine. Les Grecs s'exerçaient par le *Pentathlon*, c'est-à-dire par la course, le saut, la lutte, le jet du disque et du javelot ; le lieutenant Hébert forme ses athlètes modèles par le saut, la course, le grimper, le jeter et le lever.

Voilà donc qui devrait être bien entendu : pour faire de nos conscrits gauches, empotés et même quelque peu tarés, des jeunes gens vigoureux, sains et délurés, la méthode à imposer dans l'armée est celle du lieutenant Hébert, dont personne ne peut nier les succès constants et rapides.

Docteur RUFFIER.

(*La Presse*, 15 novembre 1909.)

Nous ne saurions trop encourager et louer cet apôtre de la culture physique

militaire qui ne se borne pas à être un bon officier, mais qui est par-dessus tout un éducateur convaincu de cette vérité que la meilleure forteresse de notre patrie, c'est encore des poitrines, des bras solides et des cœurs vaillants.

(*Le Radical*, 18 novembre 1909.)

Il a été beaucoup parlé, il y a quelques jours, du lieutenant de vaisseau Georges Hébert et de ses fusiliers marins.

Directeur général de l'enseignement des exercices physiques dans la marine, telle est sa fonction officielle, et elle est remplie par un sportsman de race. Propagateur d'une éducation physique rationnelle, chef d'école, remarquable conducteur d'hommes, cet officier pourrait prendre, dans notre monde, une place considérable, due à la valeur de ses travaux et de ses expériences. La célébrité sportive ne l'a point attiré. C'est trop ou trop peu pour ce laborieux artisan et ce modeste artiste.

Lors de l'éruption du Mont-Pelé, après la destruction de Saint-Pierre de la Martinique, notre héros débarqua le premier, en compagnie du procureur de la République de Fort-de-France. On devine que ce ne fut pas sans péril. Les premiers secours furent ensuite apportés sur les indications de ces audacieux éclaireurs.

Plus tard, M. Hébert se trouva, sur sa demande, attaché à l'École de Gymnastique de la Marine, à Lorient. C'est ici que commence son effort.

En un séjour de cinq années, avec un système entièrement nouveau, il transforma radicalement le bataillon des fusiliers marins ; il appliqua ensuite avec succès sa méthode à l'École des Mousses. Le ministère apprécia ses résultats et créa à son intention le poste dont nous parlions tout à l'heure.

(*L'Écho des Sports*, 25 novembre 1909.)

... Mais il n'en reste pas moins que la méthode innovée par le lieutenant de vaisseau Hébert est remarquable comme résultats et possède une qualité inestimable : celle d'être française et bien française.

C'était vraiment un spectacle réconfortant de voir la légèreté et le naturel alliés à la souplesse de ces hommes dans leurs mouvements, qui offraient un contraste marquant avec la méthode raide, guindée et surtout étrangère à la mentalité et au tempérament français, que l'on essaie d'introduire en France depuis quelque temps et qui ne peut pas produire les mêmes athlètes que nous avons admirés.

Et pourquoi, cette méthode étant considérée comme bonne pour la Marine, notre armée n'en profite-t-elle pas ? C'est ce que les esprits non prévenus se demandaient...

(*Le Gymnaste*, moniteur officiel de l'Union des Sociétés de Gymnastique de France, 27 novembre 1909.)

... La démonstration complète a duré près d'une heure et demie, pendant laquelle les six merveilleux athlètes que nous a présentés le lieutenant de vaisseau Hébert ont travaillé sans autre arrêt qu'une petite pause de trois à quatre minutes,

au cours de laquelle il nous a été donné de constater, même après les exercices violents dont nous avons été les témoins, un *calme parfait du cœur*, révélant un entraînement rationnel et méthodique...

... Faut-il ajouter qu'au point de vue de la beauté des formes, de la largeur du thorax, de la saillie détaillée de tous les faisceaux musculaires des membres inférieurs comme des membres supérieurs et du tronc, il est impossible de voir une esthétique plus parfaite. Ce mélange de force, de souplesse, de légèreté, d'esthétique irréprochable, cet entraînement si régulier et si enlevé, donnent à la méthode du lieutenant de vaisseau Hébert un caractère national tout à fait remarquable, et c'est à ce titre surtout que nous en donnons la description détaillée à nos chers Jeunes des Patronages.

... Ce que je voudrais ajouter à titre de remarque personnelle, c'est la légèreté et la souplesse de la course de fond des athlètes du capitaine Hébert, qui les rapprochent des coureurs hindous.

Docteur P. MICHAUX.

Président de la Fédération gymnastique et sportive
des Patronages de France.

(*Les Jeunes*, décembre 1909.)

... Les mensurations de ces six athlètes, comme nous avons pu en juger, sortent tout à fait de l'ordinaire, et ces six hommes sont bien des athlètes, au sens le plus large du mot. Le fait d'avoir obtenu un tel résultat, non seulement sur ces six merveilleux athlètes, mais encore sur des centaines de paysans et sur des pêcheurs lourds et à peine dégrossis de la Bretagne, est tout à l'honneur du lieutenant Hébert et prouve l'excellence de sa méthode.

... Il n'y a absolument rien à reprendre dans cette méthode, en tant que méthode d'éducation physique militaire. Elle est parfaite ! Le lieutenant Hébert s'est placé au point de vue de l'officier, qui a à faire des soldats robustes et résistants ; il a admirablement réussi...

(*La Culture physique*, 1^{er} décembre 1909.)

Le curieux et le nouveau de ce plan très bien conçu est qu'il réalise une *synthèse* d'entraînement progressif et complet. Il ne tend pas à faire un champion de boxe, de canotage, de natation, un « spécialisé » : non, il pousse la culture physique en tout sens, il développe le sujet à la limite de lui-même, à son maximum de rendement en force et en adresse et même, dit-il, en qualités viriles et morales — mais ceci est une autre question. Sa méthode de travail est excellente ; une partie essentielle comprend huit groupes d'exercices indispensables : la marche, la course, le saut, la natation, le « grimper », le « lever », le « lancer », la défense par les moyens naturels ; dans une partie accessoire trouvent place tous les mouvements simples ou combinés de tous les segments du corps, y compris les mouvements respiratoires ; une troisième partie, complémentaire, comprend enfin les jeux, les sports de toutes sortes et les travaux manuels les plus usuels.

Les résultats ont été, je le répète, excellents et l'équipe de matelots que M. Hébert a amenée à la Grande Roue cet hiver a fait l'admiration unanime des assistants, professionnels ou profanes.

On demande même, de divers côtés, que, vu la facilité et la simplicité de l'enseignement collectif ainsi professé dans le « Joinville » maritime, cette « théorie » nouvelle soit étendue à l'armée de terre.

(*L'Action française*, 9 avril 1910.)

... C'est l'instant [il s'agit des Jeux Olympiques de Stockholm et des records américains, où apparurent les résultats d'une véritable chimie musculaire] que choisit le lieutenant Hébert pour nous dire ou nous laisser entendre ceci :

Il ne faut pas aller plus avant dans la complication ou plutôt dans la spécialisation des exercices athlétiques. Les sports tels que l'escrime, la barre fixe sont des exercices *d'utilité secondaire*, qui nous ont trop fait oublier les exercices essentiels, parce que *naturels*, de la locomotion (marche, course, saut), du « grimper », du « lever », du « lancer », de la défense naturelle (boxe et lutte) et de la natation. C'est seulement par ces exercices instinctifs et d'où dépend la conservation même de l'homme primitif que l'homme moderne peut retrouver la vraie force et l'authentique santé... De même que l'homme, de par sa denture, est omnivore, de même, par la variété de ses muscles et de ses attitudes possibles, il est, si je peux dire, *omnisportif*. Rien n'est plus mauvais pour lui (sinon l'inertie) que la spécialisation musculaire.

Plus encore que les sports artificiels, il faut mépriser — sinon pour les sujets réellement tarés et chétifs — ces gymnastiques conventionnelles, dites scientifiques, dont les moindres défauts sont d'être ennuyeuses, sans but immédiatement utile, et de ne pas se pratiquer en plein air. Il faut surtout en rire, les tuer par le ridicule, lorsqu'il s'agit de l'éducation de nos soldats, élite physique de la nation. Qui donc en effet peut et doit relever de l'éducation naturelle, de ces efforts instinctifs ou utiles, tels que la course et le lancer, sinon ces jeunes gens de vingt ans auxquels un major a reconnu déjà une santé moyenne et qui déjà, dirait Pitou lui-même, sont « censément vigoureux » ?...

(*L'Opinion*, 6 juillet 1912.)

... Avec la *Méthode naturelle* du lieutenant de vaisseau Hébert, c'est nous peut-être qui possédons les meilleurs procédés de culture physique.

La gymnastique suédoise, excellente pour les vieillards, les femmes, les enfants débiles et les convalescents, est aujourd'hui condamnée partout, sauf dans notre armée, comme insuffisante pour les adolescents et les adultes. Avec ses agrès, ses barres et ses trapèzes, la vieille gymnastique française est désormais réservée au perfectionnement de sujets entraînés. Or, sur ces ruines du passé, la *Méthode naturelle* s'est levée, pleine de promesses ; je la tiens même pour si féconde que je me demande si, grâce à elle, ne va pas s'accomplir la prophétie du grand Ling,

HÉBERT. — *Méthode naturelle.*

l'inventeur de la gymnastique suédoise : « Lorsque la France, a-t-il dit, s'occupera de la culture physique, un profond changement surviendra dans le monde. »

Docteur F. HELME.

(*Le Temps*, 14 septembre 1912.)

... Venez voir « mes sauvages » !

Ce sont ses fusiliers marins qu'Hébert appelle ainsi. L'école de gymnastique est dans la presqu'île, entre les deux fleuves larges, le Scorff et le Blavet. L'air y souffle gentiment, le froid pince. Le spectacle n'est que plus saisissant.

Rangés en ligne, sur trois files, cinquante hommes, nus, couverts seulement d'un petit caleçon de toile et de sandales, que beaucoup ont ôtées, se livrent avec ardeur au travail. C'est la moitié de la « classe » ; l'autre moitié est là-bas, qui grimpe à la corde lisse. Il est neuf heures, la leçon a commencé.

Les résultats athlétiques obtenus par Hébert sont si stupéfiants qu'on a fort longtemps confondu l'école de gymnastique des fusiliers marins avec une école spéciale de gymnastes. La vérité, c'est que c'est là simplement la cour d'une caserne à l'heure de la gymnastique. Et le contraste est si frappant qu'on ne peut le croire.

(*Le Journal*, 12 novembre 1912.)

... On dit que la méthode d'Hébert, puisque méthode d'Hébert il y a, n'est pas tout entière de lui ; mais là n'est pas la question. Ressemble-t-elle aux procédés codifiés et mis en pratique ailleurs ? Voilà le point important. Or, si j'examine le règlement officiel du Ministre de la Guerre, je vois qu'à l'École normale on fait faire d'abord de la gymnastique dite éducative, puis de la gymnastique dite d'application et enfin de la gymnastique de sélection ; cette dernière réservée aux athlètes.

Avec la méthode de Hébert, rien de pareil, aucune préoccupation du « rationnel » en tout cas ; son auteur ne méprise point, certes, les lumières de la Raison, cet admirable flambeau qui de temps à autre éclaire nos ténèbres. Mais le rationalisme n'a pas grande place là où il s'agit simplement de ramener l'homme à la nature, de lui faire entendre un instant la voix de l'instinct et de modeler son organisme comme les primitifs modèlent le leur en vue de la lutte pour la vie.

M. Hébert en effet n'a pas eu d'autre prétention que d'utiliser les pratiques instinctives des petits et des êtres près de la nature, pour former de vrais soldats. Son mérite a été surtout de voir comment le nègre arrivait à renouveler seul, à notre époque, les modèles de la statuaire antique. Il ne s'est point demandé si les mouvements étaient scientifiques, conformes aux lois de l'anatomie, non ; il a observé la nature et l'a imitée, simplement. Si ce n'est point là faire œuvre de créateur, je me demande qui pourra mieux mériter ce titre.

Il est allé plus loin encore. Quand il eut, à force d'observation et d'analyse minutieuse, réalisé un ensemble, une synthèse, il établit une échelle de valeurs

assez précise pour permettre de comparer les élèves entre eux, et d'apprécier leurs progrès. Là encore, il a innové.

... Pourquoi ses procédés rencontrent-ils (dans les milieux officiels) autant de scepticisme ou d'indifférence dédaigneuse? Pourquoi ne va-t-on pas « y voir », comme on dit? Nous y allons bien, nous, médecins, qui sommes aussi occupés que quiconque. Dans une question comme celle de la culture physique, où le salut même de la race est en cause, tous les Français ne devraient-ils pas faire bloc sans s'arrêter aux questions de personnes? Les résultats sont là, que diable, et faciles à constater.

... Dieu nous garde d'amorcer ici la moindre polémique, mais je peux bien m'étonner de ce fait que des civils seuls, jusqu'à présent, prirent la peine de se rendre à Lorient, pour juger par eux-mêmes. On les en raillerait volontiers, on eût bien mieux fait de les imiter.

Le ministre de la guerre avait bien envoyé, il y a quelques années, des missions en Belgique et en Suède pour y étudier les procédés de gymnastique. Je ne vois pas que des missions analogues, envoyées cette fois en France, à Lorient, eussent diminué personne dans le monde militaire.

Docteur F. HELME.

(*La Renaissance physique*, janvier 1913.)

Ici, je viens non seulement de voir et d'étudier une « cinématique » nouvelle, neuve, hardie en sa simplicité, merveilleusement appropriée au corps humain ; j'ai retenu et je dois rapporter des paroles qui finiront par être entendues.

L'attention du monde se dirige en effet vers les bords du Scorff, à Lorient, où la patience et la ténacité d'un chercheur établissent un ardent foyer de culture physique, un creuset capable de refondre et de régénérer la race amoindrie.

Il faut dire la vérité : Ce n'est pas un médecin, c'est un soldat qui s'est attaché à cette œuvre immense. Aujourd'hui la force de l'évidence entraîne derrière cet apôtre une foule de prosélytes.

... Qu'ai-je donc vu de si extraordinaire à Lorient ?

Je n'ai pas à dire ce qu'est la méthode naturelle. J'ai vu un millier d'hommes se livrer aux exercices pour lesquels le corps humain est construit : courir, sauter, grimper, etc. J'ai vu pratiquer en plein mois de décembre le fameux « bain d'air ». Je n'ai pas entendu un homme se plaindre... je n'en ai pas entendu un seul tousser... je n'en ai pas vu un seul trembler. Moi, médecin, je les ai palpés, auscultés, sans rien constater qui put diminuer la valeur de la méthode d'Hébert. Au contraire, j'ai vu des hommes en parfait état de santé et qui, rentrés le 1^{er} octobre, par conséquent après 12 semaines d'entraînement, accomplissent déjà des performances remarquables. Il faut dire que ces hommes font seulement chaque jour 50 minutes de méthode naturelle. Que cet entraînement est réalisé dans un minimum de temps, puisqu'ils doivent simultanément apprendre la manœuvre

des embarcations, du fusil, de la mitrailleuse, etc. Il faut dire que c'est le déchet du recrutement que l'on envoie là... Et, avec cette « matière première » défectueuse, avec ce temps réduit au strict nécessaire, Hébert forme d'admirables athlètes, qui ne sont pas des monstres spécialisés dans tel ou tel exercice, mais des hommes complets, résistants, râblés et dégourdis.

Docteur F. M. GRANGÉE.

(*La Renaissance physique*, janvier 1913.)

A l'œuvre on connaît l'artisan. Ayant vu de mes propres yeux, à l'école des fusiliers de Lorient, les résultats donnés par l'admirable méthode d'Hébert, j'ai voulu tenir l'autre bout de la chaîne. Après avoir considéré, en pleine force épanouie, des hommes parvenus au plus complet développement de leur corps vigoureux et sain, je suis allé voir ce qu'il est possible d'obtenir avec la matière vivante, que sollicitent de toutes parts les grandes forces naturelles. J'ai vu là de quelle façon nous, médecins, nous pouvons combattre ou réduire des hérédités redoutables, et encourager les puissantes réserves de vie déposées par la nature au sein de tous les jeunes organismes.

Je suis venu à l'*École des pupilles de la marine*. J'ai vu des enfants de sept ans, sur qui pèse déjà la fatalité dont se trouve marquée une race jadis forte, aujourd'hui décimée par l'alcoolisme, la tuberculose, et l'hérédo-syphilis, trop souvent apportée de lointaines contrées par le navigateur qui rentre à son foyer. Cinq cents jeunes Français de sept à seize ans, dont plus de quatre cent cinquante petits Bretons, constituent là un champ d'observation dont on ne peut méconnaître l'étendue, ni la valeur.

L'École des pupilles de la marine, paternellement dirigée par le commandant Baudrillart, mériterait d'ailleurs d'être moins ignorée.

Fondée en 1863 par l'Impératrice et l'amiral de Gueydon, elle est située actuellement en pleine campagne, à trois kilomètres de Brest. Elle abrite cinq cents orphelins de marins de 7 à 16 ans, dont la plupart sont privés de père et de mère et arrivent à l'école dans un état de détresse, de saleté, d'abandon physique et moral, de misère physiologique qui font peine à constater.

... On se représente aussi combien il est difficile de tirer parti de cette matière première, viciée dans son origine par les tares les plus lourdes, pour en faire de la santé joyeuse, de la force intelligente et utile. C'est parce que je savais ces choses que je suis venu, et que j'ai voulu voir; je n'oublierai pas la leçon de choses que j'ai reçue!

... Voici des chiffres: sur 500 pupilles, j'en ai trouvé trois alités pour des bobos insignifiants, cinq debouts à l'infirmerie. C'est tout. Or notez bien que j'ai vu, en plein mois de février, tous ces enfants manœuvrer dans la cour, les pieds nus, le torse nu,... avec quel entrain! Quelle visible béatitude! Bien entendu, on sait ici comment s'y prendre. On ne se montre ni sottement méthodiste, ni embarrassé de facheuses œillères, qui ne donnent jour que dans une certaine direction. Pour la pratique du bain d'air, il y a une technique à suivre et un entraînement progressif à réaliser.

... Voici les derniers venus, qui sont là depuis trop peu de temps, et dont, bientôt, s'atténueront les « ailes d'anges », dont se redresseront les scolioses !

Voici les cadets, déjà en force; voici les aînés, admirables de souplesse robuste, de résistance et d'exubérante santé. On discerne sur ces membres agiles et fermes, sur ces thorax qui se bombent pour la « station droite », les voies même de la nature. Là les groupes musculaires se dessinent, là ils s'affirment, les côtes se soulèvent, les poitrines cylindriques s'amplifient, et à mesure que je suis, attentif, derrière le lieutenant de vaisseau Hébert, l'inspection minutieuse de cette juvénile humanité, c'est comme un livre mystérieux qui me présente, page à page, et qui me livre les secrets de son texte et les merveilles de son illustration !...

Docteur F. M. GRANGÉE.

(*Le Journal*, 9 mars 1913.)

Plus tard, dans la vie, j'ai continué, seul, à aimer les sports et voici ce que j'en ai dit dans un poème...

... Et voyez toujours comme le poète, quand il est sincère, est un prophète (*vates*, comme disaient les Latins). Dans ce poème, dans cet humble poème, écrit par un amoureux (ridicule alors) de la gymnastique, tout le programme est inscrit (j'en ai eu la surprise et la joie, et j'en ai parlé précisément avec un ami de l'inventeur), tout le programme est inscrit, d'avance, de la culture physique moderne, du dernier cri de la culture physique, celui que vient de pousser le lieutenant de vaisseau Hébert.

Vous savez que cet homme admirable a réuni là-bas, à Lorient, dans des terrains en plein air, non pas des gens choisis, des hommes d'élite pouvant devenir des athlètes, non, mais tout le monde des mousses, des matelots, des gens qu'il prend en tas, qu'il ne choisit pas; et il prétend, par sa méthode, faire de chacun d'eux un athlète complet, c'est-à-dire, non pas un de ces spécialistes hideux comme sont tous les spécialistes, un homme qui n'est, par exemple, qu'un danseur ou cycliste, n'ayant que d'énormes cuisses et pas de bras, ou un homme qui soulève des poids et n'ayant que d'énormes bras et pas de taille. Non ! Il prend, lui-même, un homme quelconque, et il en fait un athlète complet dont tous les muscles sont mis en mouvement et arrivent à se développer.

Et savez-vous ce qu'il leur fait faire ? Simplement tous les exercices décrits dans le poème. Oui, en costumes de sauvage, et revenus à la vie sauvage ! Il s'agit de savoir marcher, courir, grimper, jeter un poids, marcher à quatre pattes comme les animaux, lutter, se battre par terre, courir à fond de train, arriver à s'es-souffler sans perdre le souffle, et, quand tout cela est fini, se jeter dans l'eau et savoir nager. Avec tout cela, en y consacrant une heure par jour, ce rénovateur prend de petits mousses, de jeunes matelots de dix-huit ans et il en fait une armée d'athlètes qui pourrait vivre en Grèce.

Car, en somme, le fond de tout cela, c'est qu'il faudrait pouvoir revenir en Grèce et y vivre comme les êtres semi-divins que furent ces hommes hellènes...

Jean RICHEPIN, de l'Académie française.

(*Journal de l'Université des Annales*, 5 mai 1913.)

... Une autre innovation qui marque une date dans l'histoire de la gymnastique au Petit Séminaire, c'est un essai très heureux de la *méthode naturelle* du lieutenant de vaisseau Hébert. L'éloge de cette méthode n'est plus à faire. Au lendemain du Congrès international de l'Éducation physique, tenu à Paris en mars dernier, toute la presse sportive en a proclamé le succès extraordinaire. Professionnels de la gymnastique, officiers, médecins, éducateurs, tous ceux, en un mot, que le problème difficile de la renaissance de la race française intéresse et préoccupe à si juste titre sont unanimes à déclarer que « nous sommes maintenant en possession du plus merveilleux instrument de développement complet et harmonieux du corps humain que notre race ait connu depuis les Grecs ».

... A l'encontre de tant d'autres qui sont avant tout sportives, celle-ci, en effet, est essentiellement éducative, et par la fin qu'elle se propose et par la simplicité qu'elle emploie. Perfectionner l'individu normalement constitué, améliorer les qualités des sujets faibles, et cela par de simples exercices naturels, en particulier par la course, le saut et le grimper, tel est, en deux mots, le secret de cette méthode excellente, que notre cher Petit Séminaire a eu l'initiative d'adopter. Une fois de plus, il marche de l'avant. Je n'ai pas à m'en étonner, c'est dans ses traditions.

Compte rendu de la séance de Gymnastique du 3 juin 1913
à l'École de l'Immaculée Conception à Flers (Orne).
(Bulletin du Diocèse.)

... Il faut donc introduire la *méthode naturelle* dans les écoles et dans les casernes afin qu'elle rende à la race sa virilité et qu'elle prépare, suivant le vieil adage, pour des esprits sains des demeures solides et saines : *Mens sana in corpore sano*. C'est là le but. Il n'est pas question, comme on a feint de le croire, de nier la prééminence de l'esprit sur le corps et d'égaliser le boxeur au philosophe. Mais il n'est pas non plus écrit au ciel qu'un homme intelligent et cultivé doive être physiquement un imbécile. Ce qu'il s'agit de former ce n'est ni un gladiateur, ni un « cerveau à pattes » suivant l'énergique expression d'Hébert, c'est un être équilibré, capable de gouverner ses idées au lieu d'être dominé par elles, et de rester sans défense contre leurs duperies. La culture du corps, qui ne réclame que trois quarts d'heure de travail quotidien, n'empêche point celle de l'intelligence. Si pour trouver ces trois quarts d'heure il est nécessaire d'alléger des programmes d'études surchargés, tous les bons esprits s'en réjouiront. Qu'elle contribue d'autre part à assurer l'équilibre des facultés, cela est certain, car cet équilibre dépend, dans une mesure mystérieuse mais indiscutable, de l'équilibre des fonctions de la « vie ».

(La Revue hebdomadaire, 7 juin 1913.)

... Que les spécialistes de l'athlétisme discutent des vertus de la méthode Hébert pour la préparation des Jeux Olympiques, c'est possible. Mais il y aura cette fois

unanimité pour comprendre tout le bien qu'Hébert peut faire à tous nos enfants, et que la France n'a plus le droit de laisser à Reims et son Collège d'athlètes un aussi glorieux monopole.

(*L'Auto*, 20 octobre 1913.)

Nous eûmes une vision de l'avenir en regardant évoluer tour à tour les groupements de garçons, de fillettes, de jeunes filles, d'adultes, les équipes d'athlètes, de moniteurs, etc..., en les regardant, dis-je, exécuter la leçon complète de la méthode due à ce professeur d'énergie morale et physique qu'est le lieutenant de vaisseau Hébert.

— C'est vraiment émouvant ! dit simplement M. Poincaré en se penchant vers le marquis de Polignac et le marquis de Montebello, qui lui faisaient les honneurs du Collège d'athlètes.

(*Écho de Paris*, 20 octobre 1913.)

Le Président de la République se rend alors au Collège d'athlètes.

... A la suite de tous ces gamins et toutes ces gamines qui, nus, à leur aise, dans l'air froid et humide, courent, sautent, ravis, ceux qui ne savaient pas, comprennent qu'ils ont là vivant, en action, l'espoir prodigieux d'une France nouvelle, régénérée et fraternisant par les sports nobles, sains et loyaux. On apprend que toute cette jeunesse, dont la peau respire la santé, dont les yeux pétillent, dont les visages rient, sourient délicieusement et franchement, sont les enfants assistés de la ville de Reims que le lieutenant Hébert régénère généreusement en apôtre. On se dit que cette méthode facile, admirable, irrésistible, souveraine, peut être d'un jour à l'autre répandue, pratiquée par toute la France.

Et alors une grande émotion s'empare de toute cette foule. Je la lis, cette émotion, sur les visages des plus sceptiques. Certains en ont les larmes aux yeux.

(*Le Figaro*, 20 octobre 1913.)

Il faut voir (au Collège d'athlètes) les élèves évoluer au milieu du stade dans la joie et la liberté...

La surprise pour l'arrivant est la couleur foncée des corps se détachant par des tons de brique et de pain brûlé sur le vert du gazon. Le soleil auquel ils sont constamment exposés et qui sèche sur eux l'eau du bain froid a tellement cuit la peau qu'on ne peut croire que ces hommes soient des blancs. L'impression est rendue plus frappante par la pâleur des nouveaux qui, avant l'épreuve souvent rude du coup de soleil, font la figure piteuse et inférieure des hommes du roman de Wells : la Machine à compter le temps.

... Ils sautent, grimpent, lancent, s'entraînent à la course...

Le but est de mettre l'homme face à la nature, à ses semblables et d'amener son organisme au maximum de vigueur et de résistance.

... Ce qui est remarquable, c'est que, depuis les enfants jusqu'aux hommes d'âge,

tous arrivent à tout... Le changement physique, déjà saisissant au bout d'un mois, s'accompagne d'une véritable transformation morale chez les élèves...

Mad. CLÉMENCEAU-JACQUEMAIRE.
(*Les Annales*, 26 octobre 1913.)

Et voici qu'un système, nouveau, logique, intégral laisse loin derrière lui tous les autres : « L'entraînement complet par la méthode naturelle » du lieutenant de vaisseau Hébert. Atteindre au développement complet par le simple jeu raisonné des gestes naturels, voilà l'originalité de la théorie d'Hébert. Marcher, courir, sauter, lever, lancer, grimper, nager, la vie peut nous demander cela demain ou tout de suite ; c'est donc « par la simple pratique des exercices et mouvements qui lui sont indispensables pour assurer sa protection et sa conservation » qu'Hébert prétend former des hommes. Les faibles, les chétifs ne sont même pas repoussés par lui ; ils peuvent se transformer et se transforment, car chacun doit donner ce qu'il peut et arriver à occuper « sa place ».

L'athlète moderne, « complet », n'est plus ce colosse herculéen, aux muscles noués, à la démarche lourde, mais cet homme agile, adroit, sobre, endurant, énergique, seul capable de supporter privations, douleurs, intempéries, et de résister aux maladies qui le guettent. Ce système accueillant à tous, sans distinction d'âge ou de fortune, n'est-il pas en même temps une merveilleuse école d'énergie ?

(*Græcia*, novembre 1913.)

... Au milieu de l'égarement des théoriciens, le lieutenant Hébert nous ramène à la réalité, à la nature, et non pas à celle que la sensibilité d'un Rousseau imagine, mais à la nature que l'observation nous révèle.

... Aussi n'a-t-on conservé du vêtement au Collège d'athlètes que ce que la pudeur exigeait. C'en est peut-être la règle la plus féconde. C'est en tout cas le plus beau trait du caractère du lieutenant Hébert que d'avoir su opposer victorieusement aux craintes le plus profondément établies et à la raison même, sa conviction d'observateur et sa foi d'apôtre. L'expérience a prouvé sa sagesse.

... Il a voulu qu'à cette méthode on réservât le titre de *naturelle*, parce qu'il l'avait puisée dans les mouvements de la vie la plus instinctive.. La facilité inimaginable avec laquelle notre corps s'y adapte, le plaisir qu'il y prend en sont une justification, mais celle qu'il aime à invoquer, c'est la présence chez les enfants d'un besoin de ces mouvements.

(*L'Homme libre*, 1^{er} novembre 1913.)

Un officier de marine français, homme de tête et de cœur, le lieutenant Hébert, a passé une partie de son existence à mettre au point une méthode d'éducation physique absolument admirable, supérieure, sans nul doute, à tout ce qui avait été fait avant lui.

Cette méthode, une fois créée, il a réalisé ce miracle d'obtenir de ses chefs la

permission d'en faire l'essai sur un certain nombre de marins, mis, dans ce but, à sa disposition.

Le mot « miracle » n'est pas exagéré, quand on sait quels obstacles et quelles mauvaises volontés inouïes il faut vaincre, dans une administration française quelconque (celle de la marine comme les autres), pour lui faire accepter une initiative qui la sort de son engourdissement atavique et des séculaires routines.

Ce pas difficile une fois franchi, il obtint, tant sur les fusiliers marins que sur les enfants mêmes soumis à sa méthode, des résultats tellement convaincants qu'ils dessillèrent les yeux des sceptiques les plus intraitables.

La chose finit par se répandre et vint aux oreilles de notre excellent collègue de l'Automobile-Club, R*** de K***. Celui-ci est un sportman passionné, qui a pratiqué ou étudié tous les sports connus. Il eut le courage d'aller s'enrôler à Lorient, parmi la petite troupe des élèves d'Hébert, en prenant part, pendant un mois, à tous leurs exercices.

Notre ami revint absolument emballé sur la méthode et sur son créateur : il donna à ce sujet, à un de nos journaux sportifs, une interview où il donnait son impression enthousiaste. Ce fut, pour beaucoup de gens, une véritable révélation ; elle eut d'autant plus de portée que la notoriété sportive de l'interviewé était plus grande.

E. ARCHDEACON.

(*La Controverse*, 15 novembre 1913.)

La ville de Reims sera fière d'avoir été le berceau d'une œuvre de régénération physique admirable.

Pour juger la méthode du lieutenant Hébert, il faut avoir vu, et c'est mon cas, les résultats obtenus en six mois dans une école primaire de jeunes filles et en quelques semaines seulement dans une autre. Il faut avoir vu ces fillettes réaliser la leçon-type d'entraînement, pour comprendre tout le bénéfice moral et physique qu'elles retirent d'un tel enseignement. Et ce qui est remarquable, c'est la joie accompagnant l'effort accompli, effort qui est toujours très exactement adapté à la capacité individuelle. On comprend alors les attaques venant des rivaux de la *méthode naturelle*, qui, en présence des résultats qu'elle donne, sont forcés de constater, que leurs méthodes à eux devront ou la copier, ou disparaître...

Alice M***, Directrice d'École.

(*Simple Revue*, 15 février 1914.)

... La manifestation de dimanche à Compiègne nous a d'abord rappelé que la condition première d'une vraie gymnastique était le jeu libre de notre corps autant que possible débarrassé des entraves d'une civilisation qui se vêt ou se dévêt, selon les caprices d'une mode qui se plaît à contrarier la nature. Le mot grec *gymnos* d'où vient *gymnase* signifie *nu* : nous nous en souvenions à peine !

Ah ! nous n'avions pas un ciel d'Hellade ! Le velum des nuages faisait obstacle aux rayons d'un soleil intermittent et sournois. Mais ce fut tout de même un

spectacle antique que celui de ces cinquante jeunes gens exécutant avec un rythme simple et sans apparât les exercices les plus naturels que notre corps doit réaliser pour se mouvoir et se défendre, c'est-à-dire les exercices de marche, de course, de saut, de lever, de lancer, etc.

Le public — hommes et femmes — d'abord un peu surpris par cette apparition en plein air de cinquante hommes vêtus pudiquement — mais au minimum — fut vite intéressé par l'évolution souple de ces corps à l'écorce tannée sous lesquels les muscles agissaient au commandement avec une docilité et une adaptation qui trahissaient l'effort plein, total et libre de tout l'être...

... Mais le vrai mérite de la méthode Hébert, son mérite pratique et humain ne réside pas dans la production et le développement de ces phénomènes : il est dans la tâche humble, patiente et généreuse qui a pour but de nous arracher à notre pauvreté physique, à notre paresse musculaire, de nous faire retrouver quelques-unes des aptitudes de l'homme naturel et qui sait vivre la vie de son corps.

(*Sports et Tourisme*, mai 1914.)

Au total, nous voici, je crois, dans le vrai chemin. Ayant franchi la période des systèmes dogmatiques et compliqués, qui furent comme la scolastique de l'éducation physique, nous avons enfin trouvé, ou plutôt retrouvé un principe d'éducation physique aussi indiscutable que celui de la méthode cartésienne, cette *méthode naturelle* de la pensée française. Ce principe — éduquer le corps humain par les simples exercices pour lesquels il a été créé — nous avons dû en régler, en codifier l'application. Car Hébert lui-même ne saurait plus espérer ni même souhaiter des jeunes Français élevés comme le sont les jeunes Sénégalais ou comme le fut jadis un Duguesclin enfant, guerroyant contre ses camarades et rompant des lances à l'âge de quatorze ans ; et c'est dans le sens de l'adaptation aux mœurs que l'éducation physique peut se flatter de faire des progrès. Mais enfin nous avons reconquis le fondement solide de toute pédagogie corporelle : il ne reste aux municipalités et aux Mécènes qu'à bien vouloir agir et à réaliser cette prophétie de Ling, déjà vieille d'un siècle :

« Le jour où la France s'occupera d'éducation physique, il se passera quelque chose de grand dans le monde. »

Georges ROZET.

(*Revue de Paris*, 1^{er} mai 1914.)

... J'ai senti là le début d'une réforme complète dans l'éducation des enfants, de ces enfants qui seront, demain, des hommes, des femmes, un peuple, une race ! J'admire sans réserve cette éducation physique, telle que l'a préconisée Hébert, telle que le marquis de Polignac lui a permis d'en faire une réalité.

Il y a dix ans déjà, dans le *Figaro*, je combattais la spécialisation de l'homme dans un seul sport ; je combattais le cycliste, comme le joueur de tennis...

... L'*athlète complet* ! Voilà ce que chacun doit souhaiter être un jour, voir devenir ses enfants. L'*athlète complet*, c'est la formule moderne de ce qu'était

autrefois « l'honnête homme ». Celui-ci avait une connaissance intellectuelle et morale de tout ; celui-là devra avoir touché à tous les exercices physiques et pratiqué chacun d'eux...

Marcel PRÉVOST, de l'Académie française.

(*L'Auto*, 4 juin 1914.)

Il était intéressant de connaître l'opinion des membres du Comité International Olympique sur la *méthode naturelle*, maintenant qu'ils avaient tous pu l'étudier complètement, puisque, aujourd'hui encore, ils purent voir évoluer, comme hier, moniteurs et monitrices, ainsi que les élèves de l'École pratique de Reims et ceux qui viennent au Collège d'athlètes pendant quelques semaines pour faire une cure de plein air et d'athlétisme. Tous ceux avec lesquels j'ai pu m'entretenir furent unanimes à louer la *méthode naturelle*, et les Américains étaient peut-être les plus enthousiastes.

C'est ainsi que M^r Joe Mac Cabe, président du Boston Athletic Club, et qui a également longtemps dirigé la Fédération d'amateurs des États-Unis, l'Amateur Athlete Union, me déclara :

« Pour la première fois aujourd'hui, après avoir vu travailler ces jeunes garçons, j'ai eu l'impression que nous aussi, si nous n'adoptons pas une méthode d'éducation physique et ne prenons pas les enfants dès le plus bas âge, notre suprématie athlétique serait de courte durée. Vous avez en France, ici même, trouvé la solution du problème que nous essayons de résoudre depuis tant d'années, celui de l'éducation physique de la jeunesse. Car cette *méthode naturelle* est, de toutes celles que j'ai vues depuis trente ans que je m'occupe de sports, la seule qui développe normalement et naturellement tous les muscles. L'homme qui l'a trouvée est un génie et le jour où vous vous déciderez, en France, à adopter sa méthode dans toutes vos écoles et surtout dans votre armée, non seulement vous serez imbattables en sports, mais encore vous aurez rendu votre race plus forte et plus énergique.

« En sports, la *méthode naturelle* me paraît être celle que le débutant devrait pratiquer avant de se spécialiser. Car c'est en quelque sorte l'alphabet du sport.

« Songez aux merveilleux résultats que vous obtiendrez en spécialisant sous les ordres d'entraîneurs compétents les jeunes gens que la méthode naturelle aura rompus aux exercices de plein air, en faisant, non seulement des hommes en parfaite santé, mais encore admirablement bâtis. »

Et, pendant qu'il parlait, l'on sentait que le distingué délégué des États Unis avait la ferme intention de développer dans sa ville natale la méthode naturelle, à son retour à Boston.

(*Excelsior*, 26 juin 1914.)

Il faut avoir vécu soi-même quelques jours dans ce sanctuaire de l'athlétisme voué au culte de l'amélioration de la race humaine pour comprendre tout le bien que l'on retire d'un tel séjour. Il faut, comme je viens de le faire, s'être mêlé aux jeux des élèves du lieutenant Hébert ; avoir effectué sur le stade, brûlé par

les rayons d'un soleil ardent, la leçon type de la méthode naturelle, en exposant à la vivifiante chaleur solaire son torse et ses membres nus ; s'être plongé dans cette piscine en plein air, dont l'eau fraîche est si limpide qu'on peut voir, au travers d'une profondeur de quatre mètres, la mosaïque qui en forme le fond.

Au surplus, cette méthode n'est-elle pas, d'après l'opinion des plus compétents, celle qui doit donner les meilleurs résultats, parce que c'est celle qui, vraiment digne de son nom, est précisément la plus *naturelle* ?...

(*Excelsior*, 29 juin 1914.)

La *méthode naturelle*, dont personne ne voulait entendre parler quand, en 1906, nous en découvrîmes la merveilleuse application par Georges Hébert, à Lorient, suscite aujourd'hui une admiration à peu près universelle. Elle a été éprouvée en France, à la suite de triomphantes démonstrations, par toute la Presse qui compte, par les plus hautes sommités de la Médecine, de l'Université, des Sports, de l'Armée.

Grâce au concours de l'Athlète complet, organisé par notre grand confrère *Le Journal*, la méthode naturelle connaît aujourd'hui une vulgarisation qui s'étend jusqu'au plus petit coin de France, et c'est désormais une affaire de jours pour qu'elle soit pratiquée par toute notre jeunesse...

... En affirmant une fois de plus que, connaître la *méthode naturelle*, c'est à la fois l'adopter et être convaincu de la nécessité de l'éducation physique, nous pouvons dire que notre tâche est remplie ; à d'autres et surtout à la grande presse, avec des moyens plus puissants, de la continuer !

(*L'Éducation physique*, 15 juillet 1914.)

APPENDICE IV

COMMENTAIRES TECHNIQUES

I. — LA MÉTHODE NATURELLE DEVANT LA PHYSIOLOGIE, par le docteur Francis Heckel (*La Renaissance physique*, janvier 1913.)

Si cette méthode d'éducation physique et d'athlétisation s'est définitivement imposée aujourd'hui et si elle est en passe de devenir notre méthode nationale, c'est à deux causes essentielles qu'elle le doit : d'abord, la supériorité éclatante de ses résultats et leur rapidité d'acquisition, et, d'autre part, l'intérêt utilitaire et le réel attrait qu'on trouve à la pratiquer. Cette dernière qualité est capitale pour des Français que l'amour seul de l'hygiène ne suffit pas à plier aux techniques fastidieuses des gymnastiques rituelles, un peu mystérieuses dans leur dogme et sans caractère utilitaire dans leurs résultats.

Aussi est-il d'un réel intérêt d'établir les motifs physiologiques qui donnent à ces procédés naturels leur véritable valeur et qui permettent de saisir le pourquoi de leur rendement si effectif.

... Hébert est le *premier* éducateur qui ait eu le mérite de déterminer avec précision, *par une mesure chiffrée*, la valeur physique de l'élève, *avant, pendant et après* l'entraînement.

Cette notion nouvelle, sous son apparente simplicité, cache une découverte féconde. Elle permet, en effet, de *personnaliser* la méthode et de la rendre intéressante à chacun.

Une simple addition de points exprime d'une façon frappante, par un chiffre, la valeur physique d'un élève, en suit la progression lorsque l'entraînement est régulier, l'arrêt ou la diminution en cas de fatigue ou de négligence persistante.

Elle détermine l'émulation, facilite les classements, précise les aptitudes et, chose importante, *unifie les résultats* dans les compétitions et les concours. On s'explique aisément pourquoi elle ajoute un intérêt et un attrait incontestables, qu'aucune méthode analytique, privée du contrôle des résultats et de la sanction

du classement, sans émulation par conséquent, ne pourrait lui disputer. Enfin, l'acquisition même de ces résultats est plus satisfaisante du fait qu'ils portent sur des modes utilitaires du perfectionnement physique. Il est plus utile d'être le champion de nage ou de course des 5 000 mètres que celui du relèvement des jambes en suspension, à l'espalier suédois.

... Hébert estime que le maximum idéal de la puissance physique humaine doit être aux environs de + 150.

J'ai pu mesurer à cette cote la valeur moyenne des adultes de 40 ans dans les grandes villes ; elle est notablement inférieure à zéro.

D'autre part, la qualité de rendement de la méthode chez un citadin adulte quelconque apparaît par le fait suivant, choisi entre cent autres analogues. Un homme de 45 ans, obèse, vigoureux, pesant 95 kilos pour 1 mètre 78 de taille, a une valeur de — 2 à la cote d'Hébert. Soumis à un régime approprié et à une cure d'exercices quotidiens de 20 minutes (culture physique éclectique), sa cote Hébert monte à + 11 au bout de trois mois et son poids tombe à 82 kilos. A ce moment l'application de la *méthode naturelle* au grand air, pendant cinq semaines, élève sa cote à + 24. Le sujet en observation éprouvait un vif plaisir à pratiquer la *méthode naturelle* et un grand ennui au contraire à se livrer à la « culture physique » habituelle.

Ces chiffres ont une telle force de démonstration qu'ils se passent de tout commentaire. Mais, et j'insiste sur ce fait auprès des médecins pédiatres, c'est *chez l'enfant* surtout que la méthode d'Hébert donne ses résultats les plus remarquables. Ici, le rendement est d'une telle supériorité que toute réfutation *a priori* tombe devant les observations cliniques. Il faut se rendre à l'évidence et constater que les enfants sont aptes à fournir une énergie neuro-musculaire considérable sous cette forme naturelle d'exercices et avec un dosage varié pour chaque âge et chaque résistance propre.

*
* *

Principales actions physiologiques de la méthode. — Je choisirai seulement, pour les analyser, les caractères essentiels. C'est d'abord la suppression des mouvements de pied ferme, fondamentaux dans toutes les méthodes empiriques. Hébert insiste beaucoup sur ce fait, que j'avais du reste signalé de mon côté, que *les mouvements dits respiratoires* et les gestes analytiques suivant l'expression de M. Demeny, ou fasciculaires suivant la mienne, *n'ont aucune action s'ils ne sont pas précédés ou accompagnés de marche rapide ou de course.*

L'absorption d'oxygène et la nutrition musculaire ne se produisent en effet qu'en raison directe de l'effort. Elles sont nulles si le corps est fixé en station droite ou avec un exercice général insuffisant. Aussi les gestes respiratoires faits de pied ferme et au début des séances n'ont-ils presque aucune action sur les fonctions d'hématose, mais agissent seulement sur le matériel respiratoire, muscles thoraciques, côtes et leurs articulations.

Lors de ma première visite à l'arsenal de Lorient, il y a deux ans, j'avais

remarqué l'animation de la séance due au rythme rapide et à la continuité des exercices ; il n'y a pas d'arrêt et les repos sont remplacés par le changement de mode d'activité. On peut résumer ainsi les avantages de cette manière de faire : maintien continu de la tension nerveuse dynamique pendant toute la leçon et, d'autre part, mise en fonction successive des différents groupes musculaires ; prédominance des *effets généraux* de l'exercice sur les effets locaux, c'est-à-dire augmentation de la valeur fonctionnelle respiratoire et circulatoire avant la création de l'hypertrophie musculaire.

Les méthodes analytiques, au contraire, avec leurs interruptions, leurs pauses respiratoires, suspendent la sudation, réduisent le rythme circulatoire et respiratoire et le taux des oxydations organiques ; aussi portent-elles surtout leurs effets à la périphérie, sur les muscles, et créent-elles un véritable déséquilibre fonctionnel. En somme, des apparences musculaires, mais peu de force et d'endurance par suite de l'insuffisance respiratoire et circulatoire, tel est le bilan des méthodes analytiques avec résistances variées. Ceci confirme qu'elles peuvent être conseillées aux malades par la possibilité d'un faible dosage, utile au début des cures d'exercice.

La méthode naturelle synthétique est plus propre au contraire à l'éducation physique normale et athlétique.

Les athlètes formés par Hébert répondent absolument au double critérium de force et d'endurance : *leur rendement est adéquat à leur forme corporelle.*

*
* *

Un autre caractère très distinctif de la leçon d'Hébert, c'est qu'elle ne détermine pas la fatigue si fréquente dans tous les systèmes analytiques où le travail nerveux nucléaire est essentiel. On n'observe pas, après une dure séance d'une heure, la sécheresse de la bouche, l'enrouement par détente des muscles vocaux, l'exagération des réflexes, l'abaissement de la pression artérielle, la diminution des urines, le jaunissement de la peau, les douleurs tendineuses, l'irritabilité du caractère qui se produisent souvent après la même durée d'une culture physique avec poids, et surtout de suédoise avec excitation volontaire.

Bien au contraire, j'ai pu vérifier à l'aide de l'oscillomètre de Pachon *une régularisation habituelle de la tension artérielle* qui est la preuve que la méthode naturelle, malgré son intensité, ne déprime pas le système nerveux et ne dépasse pas la puissance de réserve cardiaque. Dans ces heureux résultats il faut donner une part à l'action tonique de la lumière, de l'air, du bain et aussi à l'influence psychique de la distraction et de la joie physique.

C'est, en effet, avec regret qu'on atteint le terme de la leçon d'Hébert, parce qu'elle ne fatigue pas et qu'elle intéresse. Cette alacrité psychique accroît probablement beaucoup la qualité sthénique des gymnastiques naturelles. Le pointage quotidien incite aussi à l'effort, en donnant à chacun la valeur numérique de sa progression. L'heureuse diversion des **exercices sportifs**, la compétition et l'ému-

lation sont de nouveaux éléments toniques. Ils viennent à propos, à la fin de la séance, pour éviter la fatigue terminale.

En résumé, les méthodes naturelles l'emportent par l'attrait, la distraction, l'émulation sur les exercices culturistes ou suédois. Ces gesticulations fastidieuses et sans but, en dehors du cas de maladie, deviennent rapidement odieuses et ajoutent à l'effort d'adaptation physique la fatigue nerveuse réelle déterminée par l'ennui.

*
* *

On sait que, dans toute gymnastique, la phase d'entraînement terminée, se produit une sensation de bien-être physique, l'*euphorie* des médecins, qui dans la *méthode naturelle* est précoce, puissante et persistante.

Cette véritable exaltation vitale tient ici à deux causes principales : l'action directe de l'*air pur* et celle des *radiations lumineuses* sur la surface du corps débarrassé de ses vêtements.

Tandis que l'air impur respiré dans les salles fermées et déjà ruminé par d'autres poitrines réduit considérablement l'action de l'exercice sur la nutrition, l'air pur au contraire, véritable *aliment gazeux*, enrichit d'oxygène un sang précipité dans son cours et chargé d'acide carbonique par le travail musculaire.

La respiration est un véritable acte de nutrition. Mal respirer équivaut à mal se nourrir. Respirer de l'air impur chargé des poisons organiques rejetés par d'autres poumons, c'est par analogie se nourrir d'aliments souillés d'excréments. Mais l'action du travail musculaire dans l'air propre ne se limite pas aux phénomènes de respiration : la peau humaine est faite pour être constamment et directement au contact de l'air. La respiration cutanée disparaît sous le vêtement hermétique de l'homme civilisé.

L'excitation vitale produite par le contact direct de l'air et de la lumière sur les végétaux et les animaux est pour l'homme d'une importance physiologique équivalente. Au même degré que les plantes celui-ci est une créature d'air et de lumière qui s'étirole sous des vêtements inutiles. Par eux l'organisme est soustrait aux excitations normales des vibrations lumineuses du spectre solaire, à l'échange des gaz et à l'évaporation de l'eau par la peau.

On sait aujourd'hui que *l'action organique de la lumière dépasse les limites des téguments*. L'excitation locale directe des nerfs, vaisseaux et cellules, par les ondes lumineuses, s'étend dans la profondeur de l'organisme. L'exaltation des échanges nutritifs résulte de l'utilisation directe de l'énergie rayonnante par le protoplasma, qui subit ainsi une véritable recharge dynamique. La peau exposée à la lumière traduit d'abord cette excitation par sa rougeur, par la sudation et la pigmentation. Les tissus profonds réagissent de même par une suractivité circulatoire et sécrétoire. Enfin la défense phagocytaire est accrue, et les rayons solaires sont ainsi indirectement bactéricides. La peau de l'athlète naturel activement nourrie par un sang généreux, débarrassée de lésions microbiennes ou dyscrasiques, est remarquable par le *poli de son grain* et par sa chaude coloration bronzée. C'est

l'œuvre des rayons calorifiques et lumineux et surtout des rayons infra-rouges du spectre solaire. Aussi aux extrêmes de l'histoire, la nudité est-elle apparue aux techniciens comme une condition essentielle de l'exercice. Si les savants modernes nous en expliquent les raisons intimes, les Anciens nous en avaient marqué l'importance dans l'étymologie même du terme consacré à la science du mouvement : la gymnastique (de *gymnos*, nu).

Il est certain que dans les merveilleux résultats obtenus pendant dix ans à l'arsenal de Lorient, la part qui revient à la technique pure des exercices, à leur choix, à leur groupement, est à peu près équivalente à celle qui tient à l'action d'exaltation vitale de l'insolation, de la balnéation, de l'aération. J'estime donc à 50 % l'augmentation du rendement du travail neuro-musculaire sous l'influence des facteurs cosmiques. Ils sont la cause de la résistance à la fatigue dans cette méthode énergique, qui serait plus pénible en salle fermée et d'un dosage forcément moindre.

*
* *

Enfin c'est surtout par le *but élevé* et les *résultats incomparablement effectifs et rapides* qu'Hébert a séparé sa méthode de celles qui se partageaient auparavant les préférences des gymnastes et des médecins.

Son but essentiellement *utilitaire* vise à faire de chaque élève un homme physiquement normal, c'est-à-dire, suivant ma propre définition, un athlète résistant, fort, adroit, apte à sortir de toutes les situations physiques critiques. Mais, de plus, son éducation physique l'entraîne nécessairement à un altruisme généreux.

Une véritable éducation morale d'une haute portée sociologique est le résultat de l'entraînement physique dominé par une conception éthique élevée qui ne reste pas dans le pur domaine des spéculations stériles. L'adaptation de l'élève aux sauvetages occupe toujours une partie de la leçon quotidienne et lui apprend la valeur de la vie d'autrui, comme de la sienne propre. Ainsi se crée une véritable *moralité physique*, qui naît de la pratique des *devoirs physiques*, et aussi une sorte de crainte salutaire du *péché physique*, qui éloigne à jamais l'athlète de tout vice amoindrissant sa valeur et sa forme organiques. L'athlétisme écarte donc l'intempérance et devient la meilleure prophylaxie de l'alcoolisme et des dégénérescences physiques et mentales qui le suivent.

Enfin la force, l'adresse, la résistance, le courage, l'endurance, la sobriété, la moralité, s'allient à des caractéristiques de forme qui rappellent la plastique antique. Ces résultats esthétiques sont bien démonstratifs des *lois de réciprocité entre la forme et la santé*. Il est utile de les opposer à ceux que produisent les méthodes empiriques, qui enlaidissent par hypertrophie, sans donner la force et la résistance proportionnelles. Les hommes formés par la *méthode naturelle* ont la beauté vigoureuse des premiers Hellènes. *L'harmonie physique résulte donc ici de l'harmonie fonctionnelle*. Les beaux muscles enveloppés n'ont rien de noueux, ni de desséché ; l'expression ouverte du visage et du regard se distingue de l'expression éteinte et morne, ou parfois arrogante des faux athlètes de sous-sol ou d'arrière-boutique

qui possèdent si rarement les qualités essentielles de l'athlète naturel : la Force, la Beauté, la Santé.

*
* *

Ainsi la *méthode naturelle* d'Hébert, si simple, si libérée des obscurités des systèmes d'exportation étrangère, lui appartient bien en propre. L'excellence de ses résultats n'est enveloppée d'aucun mystère puisqu'ils s'expliquent par les lois ordinaires de la physiologie. Née de l'observation des hommes, des enfants, des animaux, et non pas asservie à un dogme, à une synthèse philosophique nébuleuse et préalable, débarrassée du fatras des théories inconsistantes, elle séduit notre esprit national lucide et ennemi des complications septentrionales.

Elle réalise aussi le critérium fondamental d'une méthode nationale ; elle est adéquate aux caractéristiques psychiques de la race française : gaieté, énergie, émulation, et s'adapte aisément à son type ethnique moyen, qui tire de son usage un bénéfice démontré par l'expérience. Son rendement garde à tout âge sa supériorité, chez l'enfant, la femme et jusqu'au seuil de la vieillesse, à condition d'un dosage approprié. Elle est donc essentiellement la méthode des Français, préparée pour eux par un Français, auquel nous devons l'hommage de notre reconnaissance.

II. — HÉBERT VIS-A-VIS DEMENÿ ET AMOROS, par Lhermitte (*Le Stand*, 4 et 18 décembre 1913).

Il est inexact d'écrire qu'Hébert est élève de Demenÿ, tout comme il est faux de voir en lui un disciple direct d'Amoros, encore que ceci soit une erreur moins forte.

Que l'on soit d'accord avec Demenÿ sur les mécanismes biologiques qu'il a mis en lumière, sur la composition et l'utilité des cours d'application biologique qu'il a créés à l'usage des professeurs de gymnastique, il le faut, car il a toujours, en ces terrains, marché vers la vérité, en tête de la pensée. Mais, dans l'application, son effort a nécessairement dû se borner, et s'est, en effet, attaché à la *rationalisation* des procédés *analytiques* dans les *préparations* primaire, lycéenne et militaire. L'œuvre d'Hébert attaque le problème à l'inverse : alors que Demenÿ procède analytiquement, Hébert opère synthétiquement. Demenÿ allonge la préparation et escamote l'application. Hébert écarte la préparation et travaille en application. Demenÿ cherche à ne rien troubler et la souris lui paraît bruyante. Hébert cherche à tout bouleverser et n'a cure des jeux de quilles.

Antithèse, oui, élève, non.

Amoros aussi synthétisait, mais sans qu'aucune analyse scientifique l'eut éclairé. C'était d'instinct et parce que ce précurseur fut ignorant comme un littérateur. Où nous mettons des kilos, il plaçait Montaigne ; où nous comptons des litres et des mètres, il chantait la gloire de la patrie. S'il eut le souci des adultes et du

grand espace. Et qu'il ignorait qu'il ne pouvait recueillir dans une seule et même œuvre que son état exclusivement médical. Certes, il n'est pas moins le premier réalisateur de l'œuvre dans le domaine de l'éducation physique, de l'éducation artistique, de l'éducation intellectuelle sur l'Amérique. Mais enfin l'œuvre d'Hebert est tout autre, nous l'avons pris presque par surprise les séparant.



Amores pour le moins, et les grands rêves élevaient à la vérité un grand édifice et les humains. Il est si difficile de l'opérer en éducation. L'éducation est une science rigoureuse, rigoureuse et rigoureuse pour le bien ou le mal de l'homme. Le problème de l'éducation ne se présente pas comme un problème de science, mais comme un problème de la génération des hommes et des femmes. L'éducation sans la science ne peut se présenter d'aujourd'hui, tandis que la science ne peut se présenter sans la science. Plus grand de la science que de l'opinion, la science que les grandes méthodes, de la certitude de l'éducation plus que de la nécessité des sciences rigoureuses. Amores, en son temps. Beaucoup de nos jours ont droit en fait le fondateur d'école, de chef de pensée et de méthode, auxquelles il fait rendre hommage. Hebert a des droits de ceux, pour qu'il a apporté des idées nouvelles, des procédés inédits, qu'il a tenu au cœur de l'éducation et qu'il a réalisés.

Il ne s'est pas embarrassé de superstitions. Les apparences lui ont été indifférentes. Les dispensateurs de forces, ni des déformations de l'opinion. Les monuments de plomberie ne sont par lui employés ni tantôt en éducation, ni tantôt en éducation. Les sports ne lui paraissent ni tantôt créateurs de l'éducation, ni tantôt en éducation. L'éducation en dégringolade, ni tantôt responsable de l'éducation, ni tantôt en éducation. Le rationalisme ne l'incommode ni tantôt par son caractère, ni tantôt par l'invention de plans rigides sur lesquels l'éducation est construite sur le haut d'un Golgotha. Non. Il évitait la science, la science et la science la plus proche de ce que la nature avait pu faire. Il évitait la science de nos ancêtres générateurs, de ce qu'elle demandait à l'éducation, de ce qu'elle nous le plaçons, seul, en face d'elle. De la science, de la science, de la science.

C'est à la fois sa supériorité actuelle fondée sur la science, et la science que la critique ira lui chercher en plomberie, en éducation, mais en lui souhaitant d'abord de ne pas l'éducation, de la science, de l'indiscutable intérêt général.

Les nécessités du mode actuel de vivre, de l'éducation, de l'éducation qu'Hebert tantôt combat, tantôt de l'éducation. De l'éducation, de l'éducation reproduire les millions d'années, de l'éducation, de l'éducation l'homme de nos jours; il ne peut ni ne l'éducation, de l'éducation, de l'éducation milliers d'années de vie relativement au monde.

Les quelque dix mille ans de civilisation, de l'éducation, de l'éducation leur histoire physiologique, leur philosophie, de l'éducation, de l'éducation. Dans le chaos de cet infini, il a bien l'éducation, de l'éducation, de l'éducation.

les rayons d'un soleil ardent, la leçon type de la méthode naturelle, en exposant à la vivifiante chaleur solaire son torse et ses membres nus ; s'être plongé dans cette piscine en plein air, dont l'eau fraîche est si limpide qu'on peut voir, au travers d'une profondeur de quatre mètres, la mosaïque qui en forme le fond.

Au surplus, cette méthode n'est-elle pas, d'après l'opinion des plus compétents, celle qui doit donner les meilleurs résultats, parce que c'est celle qui, vraiment digne de son nom, est précisément la plus *naturelle* ?...

(*Excelsior*, 29 juin 1914.)

La *méthode naturelle*, dont personne ne voulait entendre parler quand, en 1906, nous en découvrîmes la merveilleuse application par Georges Hébert, à Lorient, suscite aujourd'hui une admiration à peu près universelle. Elle a été éprouvée en France, à la suite de triomphantes démonstrations, par toute la Presse qui compte, par les plus hautes sommités de la Médecine, de l'Université, des Sports, de l'Armée.

Grâce au concours de l'Athlète complet, organisé par notre grand confrère *Le Journal*, la méthode naturelle connaît aujourd'hui une vulgarisation qui s'étend jusqu'au plus petit coin de France, et c'est désormais une affaire de jours pour qu'elle soit pratiquée par toute notre jeunesse...

... En affirmant une fois de plus que, connaître la *méthode naturelle*, c'est à la fois l'adopter et être convaincu de la nécessité de l'éducation physique, nous pouvons dire que notre tâche est remplie ; à d'autres et surtout à la grande presse, avec des moyens plus puissants, de la continuer !

(*L'Éducation physique*, 15 juillet 1914.)

APPENDICE IV

COMMENTAIRES TECHNIQUES

I. — LA MÉTHODE NATURELLE DEVANT LA PHYSIOLOGIE, par le docteur Francis Heckel (*La Renaissance physique*, janvier 1913.)

Si cette méthode d'éducation physique et d'athlétisation s'est définitivement imposée aujourd'hui et si elle est en passe de devenir notre méthode nationale, c'est à deux causes essentielles qu'elle le doit : d'abord, la supériorité éclatante de ses résultats et leur rapidité d'acquisition, et, d'autre part, l'intérêt utilitaire et le réel attrait qu'on trouve à la pratiquer. Cette dernière qualité est capitale pour des Français que l'amour seul de l'hygiène ne suffit pas à plier aux techniques fastidieuses des gymnastiques rituelles, un peu mystérieuses dans leur dogme et sans caractère utilitaire dans leurs résultats.

Aussi est-il d'un réel intérêt d'établir les motifs physiologiques qui donnent à ces procédés naturels leur véritable valeur et qui permettent de saisir le pourquoi de leur rendement si effectif.

... Hébert est le *premier* éducateur qui ait eu le mérite de déterminer avec précision, *par une mesure chiffrée*, la valeur physique de l'élève, *avant, pendant et après* l'entraînement.

Cette notion nouvelle, sous son apparente simplicité, cache une découverte féconde. Elle permet, en effet, de *personnaliser* la méthode et de la rendre intéressante à chacun.

Une simple addition de points exprime d'une façon frappante, par un chiffre, la valeur physique d'un élève, en suit la progression lorsque l'entraînement est régulier, l'arrêt ou la diminution en cas de fatigue ou de négligence persistante.

Elle détermine l'émulation, facilite les classements, précise les aptitudes et, chose importante, *unifie les résultats* dans les compétitions et les concours. On s'explique aisément pourquoi elle ajoute un intérêt et un attrait incontestables, qu'aucune méthode analytique, privée du contrôle des résultats et de la sanction

du classement, sans émulation par conséquent, ne pourrait lui disputer. Enfin, l'acquisition même de ces résultats est plus satisfaisante du fait qu'ils portent sur des modes utilitaires du perfectionnement physique. Il est plus utile d'être le champion de nage ou de course des 5 000 mètres que celui du relèvement des jambes en suspension, à l'espalier suédois.

... Hébert estime que le maximum idéal de la puissance physique humaine doit être aux environs de + 150.

J'ai pu mesurer à cette cote la valeur moyenne des adultes de 40 ans dans les grandes villes ; elle est notablement inférieure à zéro.

D'autre part, la qualité de rendement de la méthode chez un citadin adulte quelconque apparaît par le fait suivant, choisi entre cent autres analogues. Un homme de 45 ans, obèse, vigoureux, pesant 95 kilos pour 1 mètre 78 de taille, a une valeur de — 2 à la cote d'Hébert. Soumis à un régime approprié et à une cure d'exercices quotidiens de 20 minutes (culture physique éclectique), sa cote Hébert monte à + 11 au bout de trois mois et son poids tombe à 82 kilos. A ce moment l'application de la *méthode naturelle* au grand air, pendant cinq semaines, élève sa cote à + 24. Le sujet en observation éprouvait un vif plaisir à pratiquer la *méthode naturelle* et un grand ennui au contraire à se livrer à la « culture physique » habituelle.

Ces chiffres ont une telle force de démonstration qu'ils se passent de tout commentaire. Mais, et j'insiste sur ce fait auprès des médecins pédiatres, c'est *chez l'enfant* surtout que la méthode d'Hébert donne ses résultats les plus remarquables. Ici, le rendement est d'une telle supériorité que toute réfutation *a priori* tombe devant les observations cliniques. Il faut se rendre à l'évidence et constater que les enfants sont aptes à fournir une énergie neuro-musculaire considérable sous cette forme naturelle d'exercices et avec un dosage varié pour chaque âge et chaque résistance propre.

*
* *

Principales actions physiologiques de la méthode. — Je choisirai seulement, pour les analyser, les caractères essentiels. C'est d'abord la suppression des mouvements de pied ferme, fondamentaux dans toutes les méthodes empiriques. Hébert insiste beaucoup sur ce fait, que j'avais du reste signalé de mon côté, que *les mouvements dits respiratoires* et les gestes analytiques suivant l'expression de M. Demeny, ou fasciculaires suivant la mienne, *n'ont aucune action s'ils ne sont pas précédés ou accompagnés de marche rapide ou de course.*

L'absorption d'oxygène et la nutrition musculaire ne se produisent en effet qu'en raison directe de l'effort. Elles sont nulles si le corps est fixé en station droite ou avec un exercice général insuffisant. Aussi les gestes respiratoires faits de pied ferme et au début des séances n'ont-ils presque aucune action sur les fonctions d'hématose, mais agissent seulement sur le matériel respiratoire, muscles thoraciques, côtes et leurs articulations.

Lors de ma première visite à l'arsenal de Lorient, il y a deux ans, j'avais

remarqué l'animation de la séance due au rythme rapide et à la continuité des exercices ; il n'y a pas d'arrêt et les repos sont remplacés par le changement de mode d'activité. On peut résumer ainsi les avantages de cette manière de faire : maintien continu de la tension nerveuse dynamique pendant toute la leçon et, d'autre part, mise en fonction successive des différents groupes musculaires ; prédominance des *effets généraux* de l'exercice sur les effets locaux, c'est-à-dire augmentation de la valeur fonctionnelle respiratoire et circulatoire avant la création de l'hypertrophie musculaire.

Les méthodes analytiques, au contraire, avec leurs interruptions, leurs pauses respiratoires, suspendent la sudation, réduisent le rythme circulatoire et respiratoire et le taux des oxydations organiques ; aussi portent-elles surtout leurs effets à la périphérie, sur les muscles, et créent-elles un véritable déséquilibre fonctionnel. En somme, des apparences musculaires, mais peu de force et d'endurance par suite de l'insuffisance respiratoire et circulatoire, tel est le bilan des méthodes analytiques avec résistances variées. Ceci confirme qu'elles peuvent être conseillées aux malades par la possibilité d'un faible dosage, utile au début des cures d'exercice.

La méthode naturelle synthétique est plus propre au contraire à l'éducation physique normale et athlétique.

Les athlètes formés par Hébert répondent absolument au double critérium de force et d'endurance : *leur rendement* est adéquat à *leur forme* corporelle.

*
* * *

Un autre caractère très distinctif de la leçon d'Hébert, c'est qu'elle ne détermine pas la fatigue si fréquente dans tous les systèmes analytiques où le travail nerveux nucléaire est essentiel. On n'observe pas, après une dure séance d'une heure, la sécheresse de la bouche, l'enrouement par détente des muscles vocaux, l'exagération des réflexes, l'abaissement de la pression artérielle, la diminution des urines, le jaunissement de la peau, les douleurs tendineuses, l'irritabilité du caractère qui se produisent souvent après la même durée d'une culture physique avec poids, et surtout de suédoise avec excitation volontaire.

Bien au contraire, j'ai pu vérifier à l'aide de l'oscillomètre de Pachon *une régularisation habituelle de la tension artérielle* qui est la preuve que la méthode naturelle, malgré son intensité, ne déprime pas le système nerveux et ne dépasse pas la puissance de réserve cardiaque. Dans ces heureux résultats il faut donner une part à l'action tonique de la lumière, de l'air, du bain et aussi à l'influence psychique de la distraction et de la joie physique.

C'est, en effet, avec regret qu'on atteint le terme de la leçon d'Hébert, parce qu'elle ne fatigue pas et qu'elle intéresse. Cette alacrité psychique accroît probablement beaucoup la qualité sthénique des gymnastiques naturelles. Le pointage quotidien incite aussi à l'effort, en donnant à chacun la valeur numérique de sa progression. L'heureuse diversion des exercices sportifs, la compétition et l'ému-

... Une autre innovation qui marque une date dans l'histoire de la gymnastique au Petit Séminaire, c'est un essai très heureux de la *méthode naturelle* du lieutenant de vaisseau Hébert. L'éloge de cette méthode n'est plus à faire. Au lendemain du Congrès international de l'Éducation physique, tenu à Paris en mars dernier, toute la presse sportive en a proclamé le succès extraordinaire. Professionnels de la gymnastique, officiers, médecins, éducateurs, tous ceux, en un mot, que le problème difficile de la renaissance de la race française intéresse et préoccupe à si juste titre sont unanimes à déclarer que « nous sommes maintenant en possession du plus merveilleux instrument de développement complet et harmonieux du corps humain que notre race ait connu depuis les Grecs ».

... A l'encontre de tant d'autres qui sont avant tout sportives, celle-ci, en effet, est essentiellement éducative, et par la fin qu'elle se propose et par la simplicité qu'elle emploie. Perfectionner l'individu normalement constitué, améliorer les qualités des sujets faibles, et cela par de simples exercices naturels, en particulier par la course, le saut et le grimper, tel est, en deux mots, le secret de cette méthode excellente, que notre cher Petit Séminaire a eu l'initiative d'adopter. Une fois de plus, il marche de l'avant. Je n'ai pas à m'en étonner, c'est dans ses traditions.

Compte rendu de la séance de Gymnastique du 3 juin 1913
à l'École de l'Immaculée Conception à Flers (Orne).

(*Bulletin du Diocèse.*)

... Il faut donc introduire la *méthode naturelle* dans les écoles et dans les casernes afin qu'elle rende à la race sa virilité et qu'elle prépare, suivant le vieil adage, pour des esprits sains des demeures solides et saines : *Mens sana in corpore sano*. C'est là le but. Il n'est pas question, comme on a feint de le croire, de nier la prééminence de l'esprit sur le corps et d'égaliser le boxeur au philosophe. Mais il n'est pas non plus écrit au ciel qu'un homme intelligent et cultivé doive être physiquement un imbécile. Ce qu'il s'agit de former ce n'est ni un gladiateur, ni un « cerveau à pattes » suivant l'énergique expression d'Hébert, c'est un être équilibré, capable de gouverner ses idées au lieu d'être dominé par elles, et de rester sans défense contre leurs duperies. La culture du corps, qui ne réclame que trois quarts d'heure de travail quotidien, n'empêche point celle de l'intelligence. Si pour trouver ces trois quarts d'heure il est nécessaire d'alléger des programmes d'études surchargés, tous les bons esprits s'en réjouiront. Qu'elle contribue d'autre part à assurer l'équilibre des facultés, cela est certain, car cet équilibre dépend, dans une mesure mystérieuse mais indiscutable, de l'équilibre des fonctions de la « vie ».

(*La Revue hebdomadaire*, 7 juin 1913.)

... Que les spécialistes de l'athlétisme discutent des vertus de la méthode Hébert pour la préparation des Jeux Olympiques, c'est possible. Mais il y aura cette fois

unanimité pour comprendre tout le bien qu'Hébert peut faire à tous nos enfants, et que la France n'a plus le droit de laisser à Reims et son Collège d'athlètes un aussi glorieux monopole.

(*L'Auto*, 20 octobre 1913.)

Nous eûmes une vision de l'avenir en regardant évoluer tour à tour les groupements de garçons, de fillettes, de jeunes filles, d'adultes, les équipes d'athlètes, de moniteurs, etc..., en les regardant, dis-je, exécuter la leçon complète de la méthode due à ce professeur d'énergie morale et physique qu'est le lieutenant de vaisseau Hébert.

— C'est vraiment émouvant ! dit simplement M. Poincaré en se penchant vers le marquis de Polignac et le marquis de Montebello, qui lui faisaient les honneurs du Collège d'athlètes.

(*Écho de Paris*, 20 octobre 1913.)

Le Président de la République se rend alors au Collège d'athlètes.

... A la suite de tous ces gamins et toutes ces gamines qui, nus, à leur aise, dans l'air froid et humide, courent, sautent, ravis, ceux qui ne savaient pas, comprennent qu'ils ont là vivant, en action, l'espoir prodigieux d'une France nouvelle, régénérée et fraternisant par les sports nobles, sains et loyaux. On apprend que toute cette jeunesse, dont la peau respire la santé, dont les yeux pétillent, dont les visages rient, sourient délicieusement et franchement, sont les enfants assistés de la ville de Reims que le lieutenant Hébert régénère généreusement en apôtre. On se dit que cette méthode facile, admirable, irrésistible, souveraine, peut être d'un jour à l'autre répandue, pratiquée par toute la France.

Et alors une grande émotion s'empare de toute cette foule. Je la lis, cette émotion, sur les visages des plus sceptiques. Certains en ont les larmes aux yeux.

(*Le Figaro*, 20 octobre 1913.)

Il faut voir (au Collège d'athlètes) les élèves évoluer au milieu du stade dans la joie et la liberté...

La surprise pour l'arrivant est la couleur foncée des corps se détachant par des tons de brique et de pain brûlé sur le vert du gazon. Le soleil auquel ils sont constamment exposés et qui sèche sur eux l'eau du bain froid a tellement cuit la peau qu'on ne peut croire que ces hommes soient des blancs. L'impression est rendue plus frappante par la pâleur des nouveaux qui, avant l'épreuve souvent rude du coup de soleil, font la figure piteuse et inférieure des hommes du roman de Wells : la Machine à compter le temps.

... Ils sautent, grimpent, lancent, s'entraînent à la course...

Le but est de mettre l'homme face à la nature, à ses semblables et d'amener son organisme au maximum de vigueur et de résistance.

... Ce qui est remarquable, c'est que, depuis les enfants jusqu'aux hommes d'âge,

tous arrivent à tout... Le changement physique, déjà saisissant au bout d'un mois, s'accompagne d'une véritable transformation morale chez les élèves...

Mad. CLÉMENCEAU-JACQUEMAIRE.
(*Les Annales*, 26 octobre 1913.)

Et voici qu'un système, nouveau, logique, intégral laisse loin derrière lui tous les autres : « L'entraînement complet par la méthode naturelle » du lieutenant de vaisseau Hébert. Atteindre au développement complet par le simple jeu raisonné des gestes naturels, voilà l'originalité de la théorie d'Hébert. Marcher, courir, sauter, lever, lancer, grimper, nager, la vie peut nous demander cela demain ou tout de suite ; c'est donc « par la simple pratique des exercices et mouvements qui lui sont indispensables pour assurer sa protection et sa conservation » qu'Hébert prétend former des hommes. Les faibles, les chétifs ne sont même pas repoussés par lui ; ils peuvent se transformer et se transforment, car chacun doit donner ce qu'il peut et arriver à occuper « sa place ».

L'athlète moderne, « complet », n'est plus ce colosse herculéen, aux muscles noués, à la démarche lourde, mais cet homme agile, adroit, sobre, endurant, énergique, seul capable de supporter privations, douleurs, intempéries, et de résister aux maladies qui le guettent. Ce système accueillant à tous, sans distinction d'âge ou de fortune, n'est-il pas en même temps une merveilleuse école d'énergie ?

(*Græcia*, novembre 1913.)

... Au milieu de l'égarement des théoriciens, le lieutenant Hébert nous ramène à la réalité, à la nature, et non pas à celle que la sensibilité d'un Rousseau imagine, mais à la nature que l'observation nous révèle.

... Aussi n'a-t-on conservé du vêtement au Collège d'athlètes que ce que la pudeur exigeait. C'en est peut-être la règle la plus féconde. C'est en tout cas le plus beau trait du caractère du lieutenant Hébert que d'avoir su opposer victorieusement aux craintes le plus profondément établies et à la raison même, sa conviction d'observateur et sa foi d'apôtre. L'expérience a prouvé sa sagesse.

... Il a voulu qu'à cette méthode on réservât le titre de *naturelle*, parce qu'il l'avait puisée dans les mouvements de la vie la plus instinctive.. La facilité inimaginable avec laquelle notre corps s'y adapte, le plaisir qu'il y prend en sont une justification, mais celle qu'il aime à invoquer, c'est la présence chez les enfants d'un besoin de ces mouvements.

(*L'Homme libre*, 1^{er} novembre 1913.)

Un officier de marine français, homme de tête et de cœur, le lieutenant Hébert, a passé une partie de son existence à mettre au point une méthode d'éducation physique absolument admirable, supérieure, sans nul doute, à tout ce qui avait été fait avant lui.

Cette méthode, une fois créée, il a réalisé ce miracle d'obtenir de ses chefs la

permission d'en faire l'essai sur un certain nombre de marins, mis, dans ce but, à sa disposition.

Le mot « miracle » n'est pas exagéré, quand on sait quels obstacles et quelles mauvaises volontés inouïes il faut vaincre, dans une administration française quelconque (celle de la marine comme les autres), pour lui faire accepter une initiative qui la sort de son engourdissement atavique et des séculaires routines.

Ce pas difficile une fois franchi, il obtint, tant sur les fusiliers marins que sur les enfants mêmes soumis à sa méthode, des résultats tellement convaincants qu'ils dessillèrent les yeux des sceptiques les plus intraitables.

La chose finit par se répandre et vint aux oreilles de notre excellent collègue de l'Automobile-Club, R*** de K***. Celui-ci est un sportman passionné, qui a pratiqué ou étudié tous les sports connus. Il eut le courage d'aller s'enrôler à Lorient, parmi la petite troupe des élèves d'Hébert, en prenant part, pendant un mois, à tous leurs exercices.

Notre ami revint absolument emballé sur la méthode et sur son créateur : il donna à ce sujet, à un de nos journaux sportifs, une interview où il donnait son impression enthousiaste. Ce fut, pour beaucoup de gens, une véritable révélation ; elle eut d'autant plus de portée que la notoriété sportive de l'interviewé était plus grande.

E. ARCHDEACON.

(*La Controverse*, 15 novembre 1913.)

La ville de Reims sera fière d'avoir été le berceau d'une œuvre de régénération physique admirable.

Pour juger la méthode du lieutenant Hébert, il faut avoir vu, et c'est mon cas, les résultats obtenus en six mois dans une école primaire de jeunes filles et en quelques semaines seulement dans une autre. Il faut avoir vu ces fillettes réaliser la leçon-type d'entraînement, pour comprendre tout le bénéfice moral et physique qu'elles retirent d'un tel enseignement. Et ce qui est remarquable, c'est la joie accompagnant l'effort accompli, effort qui est toujours très exactement adapté à la capacité individuelle. On comprend alors les attaques venant des rivaux de la *méthode naturelle*, qui, en présence des résultats qu'elle donne, sont forcés de constater, que leurs méthodes à eux devront ou la copier, ou disparaître...

Alice M***, Directrice d'École.

(*Simple Revue*, 15 février 1914.)

... La manifestation de dimanche à Compiègne nous a d'abord rappelé que la condition première d'une vraie gymnastique était le jeu libre de notre corps autant que possible débarrassé des entraves d'une civilisation qui se vêt ou se dévêt, selon les caprices d'une mode qui se plaît à contrarier la nature. Le mot grec *gymnos* d'où vient *gymnase* signifie *nu* : nous nous en souvenions à peine !

Ah ! nous n'avions pas un ciel d'Hellade ! Le velum des nuages faisait obstacle aux rayons d'un soleil intermittent et sournois. Mais ce fut tout de même un

spectacle antique que celui de ces cinquante jeunes gens exécutant avec un rythme simple et sans apparât les exercices les plus naturels que notre corps doit réaliser pour se mouvoir et se défendre, c'est-à-dire les exercices de marche, de course, de saut, de lever, de lancer, etc.

Le public — hommes et femmes — d'abord un peu surpris par cette apparition en plein air de cinquante hommes vêtus pudiquement — mais au minimum — fut vite intéressé par l'évolution souple de ces corps à l'écorce tannée sous lesquels les muscles agissaient au commandement avec une docilité et une adaptation qui trahissaient l'effort plein, total et libre de tout l'être...

... Mais le vrai mérite de la méthode Hébert, son mérite pratique et humain ne réside pas dans la production et le développement de ces phénomènes : il est dans la tâche humble, patiente et généreuse qui a pour but de nous arracher à notre pauvreté physique, à notre paresse musculaire, de nous faire retrouver quelques-unes des aptitudes de l'homme naturel et qui sait vivre la vie de son corps.

(*Sports et Tourisme*, mai 1914.)

Au total, nous voici, je crois, dans le vrai chemin. Ayant franchi la période des systèmes dogmatiques et compliqués, qui furent comme la scolastique de l'éducation physique, nous avons enfin trouvé, ou plutôt retrouvé un principe d'éducation physique aussi indiscutable que celui de la méthode cartésienne, cette *méthode naturelle* de la pensée française. Ce principe — éduquer le corps humain par les simples exercices pour lesquels il a été créé — nous avons dû en régler, en codifier l'application. Car Hébert lui-même ne saurait plus espérer ni même souhaiter des jeunes Français élevés comme le sont les jeunes Sénégalais ou comme le fut jadis un Duguesclin enfant, guerroyant contre ses camarades et rompant des lances à l'âge de quatorze ans ; et c'est dans le sens de l'adaptation aux mœurs que l'éducation physique peut se flatter de faire des progrès. Mais enfin nous avons reconquis le fondement solide de toute pédagogie corporelle : il ne reste aux municipalités et aux Mécènes qu'à bien vouloir agir et à réaliser cette prophétie de Ling, déjà vieille d'un siècle :

« Le jour où la France s'occupera d'éducation physique, il se passera quelque chose de grand dans le monde. »

Georges ROZET.

(*Revue de Paris*, 1^{er} mai 1914.)

... J'ai senti là le début d'une réforme complète dans l'éducation des enfants, de ces enfants qui seront, demain, des hommes, des femmes, un peuple, une race ! J'admire sans réserve cette éducation physique, telle que l'a préconisée Hébert, telle que le marquis de Polignac lui a permis d'en faire une réalité.

Il y a dix ans déjà, dans le *Figaro*, je combattais la spécialisation de l'homme dans un seul sport ; je combattais le cycliste, comme le joueur de tennis...

... *L'athlète complet* ! Voilà ce que chacun doit souhaiter être un jour, voir devenir ses enfants. L'athlète complet, c'est la formule moderne de ce qu'était

autrefois « l'honnête homme ». Celui-ci avait une connaissance intellectuelle et morale de tout ; celui-là devra avoir touché à tous les exercices physiques et pratiqué chacun d'eux...

Marcel PRÉVOST, de l'Académie française.

(*L'Auto*, 4 juin 1914.)

Il était intéressant de connaître l'opinion des membres du Comité International Olympique sur la *méthode naturelle*, maintenant qu'ils avaient tous pu l'étudier complètement, puisque, aujourd'hui encore, ils purent voir évoluer, comme hier, moniteurs et monitrices, ainsi que les élèves de l'École pratique de Reims et ceux qui viennent au Collège d'athlètes pendant quelques semaines pour faire une cure de plein air et d'athlétisme. Tous ceux avec lesquels j'ai pu m'entretenir furent unanimes à louer la *méthode naturelle*, et les Américains étaient peut-être les plus enthousiastes.

C'est ainsi que M^r Joe Mac Cabe, président du Boston Athletic Club, et qui a également longtemps dirigé la Fédération d'amateurs des États-Unis, l'Amateur Athlete Union, me déclara :

« Pour la première fois aujourd'hui, après avoir vu travailler ces jeunes garçons, j'ai eu l'impression que nous aussi, si nous n'adoptons pas une méthode d'éducation physique et ne prenions pas les enfants dès le plus bas âge, notre suprématie athlétique serait de courte durée. Vous avez en France, ici même, trouvé la solution du problème que nous essayons de résoudre depuis tant d'années, celui de l'éducation physique de la jeunesse. Car cette *méthode naturelle* est, de toutes celles que j'ai vues depuis trente ans que je m'occupe de sports, la seule qui développe normalement et naturellement tous les muscles. L'homme qui l'a trouvée est un génie et le jour où vous vous déciderez, en France, à adopter sa méthode dans toutes vos écoles et surtout dans votre armée, non seulement vous serez imbattables en sports, mais encore vous aurez rendu votre race plus forte et plus énergique.

« En sports, la *méthode naturelle* me paraît être celle que le débutant devrait pratiquer avant de se spécialiser. Car c'est en quelque sorte l'alphabet du sport.

« Songez aux merveilleux résultats que vous obtiendrez en spécialisant sous les ordres d'entraîneurs compétents les jeunes gens que la méthode naturelle aura rompus aux exercices de plein air, en faisant, non seulement des hommes en parfaite santé, mais encore admirablement bâtis. »

Et, pendant qu'il parlait, l'on sentait que le distingué délégué des États-Unis avait la ferme intention de développer dans sa ville natale la méthode naturelle, à son retour à Boston.

(*Excelsior*, 26 juin 1914.)

Il faut avoir vécu soi-même quelques jours dans ce sanctuaire de l'athlétisme voué au culte de l'amélioration de la race humaine pour comprendre tout le bien que l'on retire d'un tel séjour. Il faut, comme je viens de le faire, s'être mêlé aux jeux des élèves du lieutenant Hébert ; avoir effectué sur le stade, brûlé par

les rayons d'un soleil ardent, la leçon type de la méthode naturelle, en exposant à la vivifiante chaleur solaire son torse et ses membres nus ; s'être plongé dans cette piscine en plein air, dont l'eau fraîche est si limpide qu'on peut voir, au travers d'une profondeur de quatre mètres, la mosaïque qui en forme le fond.

Au surplus, cette méthode n'est-elle pas, d'après l'opinion des plus compétents, celle qui doit donner les meilleurs résultats, parce que c'est celle qui, vraiment digne de son nom, est précisément la plus *naturelle* ?...

(*Excelsior*, 29 juin 1914.)

La *méthode naturelle*, dont personne ne voulait entendre parler quand, en 1906, nous en découvrîmes la merveilleuse application par Georges Hébert, à Lorient, suscite aujourd'hui une admiration à peu près universelle. Elle a été éprouvée en France, à la suite de triomphantes démonstrations, par toute la Presse qui compte, par les plus hautes sommités de la Médecine, de l'Université, des Sports, de l'Armée.

Grâce au concours de l'Athlète complet, organisé par notre grand confrère *Le Journal*, la méthode naturelle connaît aujourd'hui une vulgarisation qui s'étend jusqu'au plus petit coin de France, et c'est désormais une affaire de jours pour qu'elle soit pratiquée par toute notre jeunesse...

... En affirmant une fois de plus que, connaître la *méthode naturelle*, c'est à la fois l'adopter et être convaincu de la nécessité de l'éducation physique, nous pouvons dire que notre tâche est remplie ; à d'autres et surtout à la grande presse, avec des moyens plus puissants, de la continuer !

(*L'Éducation physique*, 15 juillet 1914.)

APPENDICE IV

COMMENTAIRES TECHNIQUES

I. — LA MÉTHODE NATURELLE DEVANT LA PHYSIOLOGIE, par le docteur Francis Heckel (*La Renaissance physique*, janvier 1913.)

Si cette méthode d'éducation physique et d'athlétisation s'est définitivement imposée aujourd'hui et si elle est en passe de devenir notre méthode nationale, c'est à deux causes essentielles qu'elle le doit : d'abord, la supériorité éclatante de ses résultats et leur rapidité d'acquisition, et, d'autre part, l'intérêt utilitaire et le réel attrait qu'on trouve à la pratiquer. Cette dernière qualité est capitale pour des Français que l'amour seul de l'hygiène ne suffit pas à plier aux techniques fastidieuses des gymnastiques rituelles, un peu mystérieuses dans leur dogme et sans caractère utilitaire dans leurs résultats.

Aussi est-il d'un réel intérêt d'établir les motifs physiologiques qui donnent à ces procédés naturels leur véritable valeur et qui permettent de saisir le pourquoi de leur rendement si effectif.

... Hébert est le *premier* éducateur qui ait eu le mérite de déterminer avec précision, *par une mesure chiffrée*, la valeur physique de l'élève, *avant, pendant et après* l'entraînement.

Cette notion nouvelle, sous son apparente simplicité, cache une découverte féconde. Elle permet, en effet, de *personnaliser* la méthode et de la rendre intéressante à chacun.

Une simple addition de points exprime d'une façon frappante, par un chiffre, la valeur physique d'un élève, en suit la progression lorsque l'entraînement est régulier, l'arrêt ou la diminution en cas de fatigue ou de négligence persistante.

Elle détermine l'émulation, facilite les classements, précise les aptitudes et, chose importante, *unifie les résultats* dans les compétitions et les concours. On s'explique aisément pourquoi elle ajoute un intérêt et un attrait incontestables, qu'aucune méthode analytique, privée du contrôle des résultats et de la sanction

du classement, sans émulation par conséquent, ne pourrait lui disputer. Enfin, l'acquisition même de ces résultats est plus satisfaisante du fait qu'ils portent sur des modes utilitaires du perfectionnement physique. Il est plus utile d'être le champion de nage ou de course des 5 000 mètres que celui du relèvement des jambes en suspension, à l'espalier suédois.

... Hébert estime que le maximum idéal de la puissance physique humaine doit être aux environs de + 150.

J'ai pu mesurer à cette cote la valeur moyenne des adultes de 40 ans dans les grandes villes ; elle est notablement inférieure à zéro.

D'autre part, la qualité de rendement de la méthode chez un citadin adulte quelconque apparaît par le fait suivant, choisi entre cent autres analogues. Un homme de 45 ans, obèse, vigoureux, pesant 95 kilos pour 1 mètre 78 de taille, a une valeur de — 2 à la cote d'Hébert. Soumis à un régime approprié et à une cure d'exercices quotidiens de 20 minutes (culture physique éclectique), sa cote Hébert monte à + 11 au bout de trois mois et son poids tombe à 82 kilos. A ce moment l'application de la *méthode naturelle* au grand air, pendant cinq semaines, élève sa cote à + 24. Le sujet en observation éprouvait un vif plaisir à pratiquer la *méthode naturelle* et un grand ennui au contraire à se livrer à la « culture physique » habituelle.

Ces chiffres ont une telle force de démonstration qu'ils se passent de tout commentaire. Mais, et j'insiste sur ce fait auprès des médecins pédiatres, c'est *chez l'enfant* surtout que la méthode d'Hébert donne ses résultats les plus remarquables. Ici, le rendement est d'une telle supériorité que toute réfutation *a priori* tombe devant les observations cliniques. Il faut se rendre à l'évidence et constater que les enfants sont aptes à fournir une énergie neuro-musculaire considérable sous cette forme naturelle d'exercices et avec un dosage varié pour chaque âge et chaque résistance propre.

*
* *

Principales actions physiologiques de la méthode. — Je choisirai seulement, pour les analyser, les caractères essentiels. C'est d'abord la suppression des mouvements de pied ferme, fondamentaux dans toutes les méthodes empiriques. Hébert insiste beaucoup sur ce fait, que j'avais du reste signalé de mon côté, que *les mouvements dits respiratoires* et les gestes analytiques suivant l'expression de M. Demeny, ou fasciculaires suivant la mienne, *n'ont aucune action s'ils ne sont pas précédés ou accompagnés de marche rapide ou de course.*

L'absorption d'oxygène et la nutrition musculaire ne se produisent en effet qu'en raison directe de l'effort. Elles sont nulles si le corps est fixé en station droite ou avec un exercice général insuffisant. Aussi les gestes respiratoires faits de pied ferme et au début des séances n'ont-ils presque aucune action sur les fonctions d'hématose, mais agissent seulement sur le matériel respiratoire, muscles thoraciques, côtes et leurs articulations.

Lors de ma première visite à l'arsenal de Lorient, il y a deux ans, j'avais

remarqué l'animation de la séance due au rythme rapide et à la continuité des exercices; il n'y a pas d'arrêt et les repos sont remplacés par le changement de mode d'activité. On peut résumer ainsi les avantages de cette manière de faire : maintien continu de la tension nerveuse dynamique pendant toute la leçon et, d'autre part, mise en fonction successive des différents groupes musculaires; prédominance des *effets généraux* de l'exercice sur les effets locaux, c'est-à-dire augmentation de la valeur fonctionnelle respiratoire et circulatoire avant la création de l'hypertrophie musculaire.

Les méthodes analytiques, au contraire, avec leurs interruptions, leurs pauses respiratoires, suspendent la sudation, réduisent le rythme circulatoire et respiratoire et le taux des oxydations organiques; aussi portent-elles surtout leurs effets à la périphérie, sur les muscles, et créent-elles un véritable déséquilibre fonctionnel. En somme, des apparences musculaires, mais peu de force et d'endurance par suite de l'insuffisance respiratoire et circulatoire, tel est le bilan des méthodes analytiques avec résistances variées. Ceci confirme qu'elles peuvent être conseillées aux malades par la possibilité d'un faible dosage, utile au début des cures d'exercice.

La méthode naturelle synthétique est plus propre au contraire à l'éducation physique normale et athlétique.

Les athlètes formés par Hébert répondent absolument au double critérium de force et d'endurance : *leur rendement* est adéquat à *leur forme* corporelle.

*
* *

Un autre caractère très distinctif de la leçon d'Hébert, c'est qu'elle ne détermine pas la fatigue si fréquente dans tous les systèmes analytiques où le travail nerveux nucléaire est essentiel. On n'observe pas, après une dure séance d'une heure, la sécheresse de la bouche, l'enrouement par détente des muscles vocaux, l'exagération des réflexes, l'abaissement de la pression artérielle, la diminution des urines, le jaunissement de la peau, les douleurs tendineuses, l'irritabilité du caractère qui se produisent souvent après la même durée d'une culture physique avec poids, et surtout de suédoise avec excitation volontaire.

Bien au contraire, j'ai pu vérifier à l'aide de l'oscillomètre de Pachon *une régularisation habituelle de la tension artérielle* qui est la preuve que la méthode naturelle, malgré son intensité, ne déprime pas le système nerveux et ne dépasse pas la puissance de réserve cardiaque. Dans ces heureux résultats il faut donner une part à l'action tonique de la lumière, de l'air, du bain et aussi à l'influence psychique de la distraction et de la joie physique.

C'est, en effet, avec regret qu'on atteint le terme de la leçon d'Hébert, parce qu'elle ne fatigue pas et qu'elle intéresse. Cette alacrité psychique accroît probablement beaucoup la qualité sthénique des gymnastiques naturelles. Le pointage quotidien incite aussi à l'effort, en donnant à chacun la valeur numérique de sa progression. L'heureuse diversion des exercices sportifs, la compétition et l'ému-

lation sont de nouveaux éléments toniques. Ils viennent à propos, à la fin de la séance, pour éviter la fatigue terminale.

En résumé, les méthodes naturelles l'emportent par l'attrait, la distraction, l'émulation sur les exercices culturistes ou suédois. Ces gesticulations fastidieuses et sans but, en dehors du cas de maladie, deviennent rapidement odieuses et ajoutent à l'effort d'adaptation physique la fatigue nerveuse réelle déterminée par l'ennui.

*
* *

On sait que, dans toute gymnastique, la phase d'entraînement terminée, se produit une sensation de bien-être physique, l'*euphorie* des médecins, qui dans la *méthode naturelle* est précoce, puissante et persistante.

Cette véritable exaltation vitale tient ici à deux causes principales : l'action directe de l'*air pur* et celle des *radiations lumineuses* sur la surface du corps débarrassé de ses vêtements.

Tandis que l'air impur respiré dans les salles fermées et déjà ruminé par d'autres poitrines réduit considérablement l'action de l'exercice sur la nutrition, l'air pur au contraire, véritable *aliment gazeux*, enrichit d'oxygène un sang précipité dans son cours et chargé d'acide carbonique par le travail musculaire.

La respiration est un véritable acte de nutrition. Mal respirer équivaut à mal se nourrir. Respirer de l'air impur chargé des poisons organiques rejetés par d'autres poumons, c'est par analogie se nourrir d'aliments souillés d'excréments. Mais l'action du travail musculaire dans l'air propre ne se limite pas aux phénomènes de respiration : la peau humaine est faite pour être constamment et directement au contact de l'air. La respiration cutanée disparaît sous le vêtement hermétique de l'homme civilisé.

L'excitation vitale produite par le contact direct de l'air et de la lumière sur les végétaux et les animaux est pour l'homme d'une importance physiologique équivalente. Au même degré que les plantes celui-ci est une créature d'air et de lumière qui s'étiole sous des vêtements inutiles. Par eux l'organisme est soustrait aux excitations normales des vibrations lumineuses du spectre solaire, à l'échange des gaz et à l'évaporation de l'eau par la peau.

On sait aujourd'hui que *l'action organique de la lumière dépasse les limites des téguments*. L'excitation locale directe des nerfs, vaisseaux et cellules, par les ondes lumineuses, s'étend dans la profondeur de l'organisme. L'exaltation des échanges nutritifs résulte de l'utilisation directe de l'énergie rayonnante par le protoplasma, qui subit ainsi une véritable recharge dynamique. La peau exposée à la lumière traduit d'abord cette excitation par sa rougeur, par la sudation et la pigmentation. Les tissus profonds réagissent de même par une suractivité circulatoire et sécrétoire. Enfin la défense phagocytaire est accrue, et les rayons solaires sont ainsi indirectement bactéricides. La peau de l'athlète naturel activement nourrie par un sang généreux, débarrassée de lésions microbiennes ou dyscrasiques, est remarquable par le *poli de son grain* et par sa chaude coloration bronzée. C'est

l'œuvre des rayons calorifiques et lumineux et surtout des rayons infra-rouges du spectre solaire. Aussi aux extrêmes de l'histoire, la nudité est-elle apparue aux techniciens comme une condition essentielle de l'exercice. Si les savants modernes nous en expliquent les raisons intimes, les Anciens nous en avaient marqué l'importance dans l'étymologie même du terme consacré à la science du mouvement : la gymnastique (de *gymnos*, nu).

Il est certain que dans les merveilleux résultats obtenus pendant dix ans à l'arsenal de Lorient, la part qui revient à la technique pure des exercices, à leur choix, à leur groupement, est à peu près équivalente à celle qui tient à l'action d'exaltation vitale de l'insolation, de la balnéation, de l'aération. J'estime donc à 50 % l'augmentation du rendement du travail neuro-musculaire sous l'influence des facteurs cosmiques. Ils sont la cause de la résistance à la fatigue dans cette méthode énergique, qui serait plus pénible en salle fermée et d'un dosage forcément moindre.

*
* *

Enfin c'est surtout par le *but élevé* et les *résultats incomparablement effectifs et rapides* qu'Hébert a séparé sa méthode de celles qui se partageaient auparavant les préférences des gymnastes et des médecins.

Son but essentiellement *utilitaire* vise à faire de chaque élève un homme physiquement normal, c'est-à-dire, suivant ma propre définition, un athlète résistant, fort, adroit, apte à sortir de toutes les situations physiques critiques. Mais, de plus, son éducation physique l'entraîne nécessairement à un altruisme généreux.

Une véritable éducation morale d'une haute portée sociologique est le résultat de l'entraînement physique dominé par une conception éthique élevée qui ne reste pas dans le pur domaine des spéculations stériles. L'adaptation de l'élève aux sauvetages occupe toujours une partie de la leçon quotidienne et lui apprend la valeur de la vie d'autrui, comme de la sienne propre. Ainsi se crée une véritable *moralité physique*, qui naît de la pratique des *devoirs physiques*, et aussi une sorte de crainte salutaire du *péché physique*, qui éloigne à jamais l'athlète de tout vice amoindrissant sa valeur et sa forme organiques. L'athlétisme écarte donc l'intempérance et devient la meilleure prophylaxie de l'alcoolisme et des dégénérescences physiques et mentales qui le suivent.

Enfin la force, l'adresse, la résistance, le courage, l'endurance, la sobriété, la moralité, s'allient à des caractéristiques de forme qui rappellent la plastique antique. Ces résultats esthétiques sont bien démonstratifs des *lois de réciprocité entre la forme et la santé*. Il est utile de les opposer à ceux que produisent les méthodes empiriques, qui enlaidissent par hypertrophie, sans donner la force et la résistance proportionnelles. Les hommes formés par la *méthode naturelle* ont la beauté vigoureuse des premiers Hellènes. *L'harmonie physique résulte donc ici de l'harmonie fonctionnelle*. Les beaux muscles enveloppés n'ont rien de noueux, ni de desséché ; l'expression ouverte du visage et du regard se distingue de l'expression éteinte et morne, ou parfois arrogante des faux athlètes de sous-sol ou d'arrière-boutique

qui possèdent si rarement les qualités essentielles de l'athlète naturel : la Force, la Beauté, la Santé.

*
* *

Ainsi la *méthode naturelle* d'Hébert, si simple, si libérée des obscurités des systèmes d'exportation étrangère, lui appartient bien en propre. L'excellence de ses résultats n'est enveloppée d'aucun mystère puisqu'ils s'expliquent par les lois ordinaires de la physiologie. Née de l'observation des hommes, des enfants, des animaux, et non pas asservie à un dogme, à une synthèse philosophique nébuleuse et préalable, débarrassée du fatras des théories inconsistantes, elle séduit notre esprit national lucide et ennemi des complications septentrionales.

Elle réalise aussi le critérium fondamental d'une méthode nationale ; elle est adéquate aux caractéristiques psychiques de la race française : gaieté, énergie, émulation, et s'adapte aisément à son type ethnique moyen, qui tire de son usage un bénéfice démontré par l'expérience. Son rendement garde à tout âge sa supériorité, chez l'enfant, la femme et jusqu'au seuil de la vieillesse, à condition d'un dosage approprié. Elle est donc essentiellement la méthode des Français, préparée pour eux par un Français, auquel nous devons l'hommage de notre reconnaissance.

II. — HÉBERT VIS-A-VIS DEMENÿ ET AMOROS, par Lhermitte (*Le Stand*, 4 et 18 décembre 1913).

Il est inexact d'écrire qu'Hébert est élève de Demenÿ, tout comme il est faux de voir en lui un disciple direct d'Amoros, encore que ceci soit une erreur moins forte.

Que l'on soit d'accord avec Demenÿ sur les mécanismes biologiques qu'il a mis en lumière, sur la composition et l'utilité des cours d'application biologique qu'il a créés à l'usage des professeurs de gymnastique, il le faut, car il a toujours, en ces terrains, marché vers la vérité, en tête de la pensée. Mais, dans l'application, son effort a nécessairement dû se borner, et s'est, en effet, attaché à la *rationalisation* des procédés *analytiques* dans les *préparations* primaire, lycéenne et militaire. L'œuvre d'Hébert attaque le problème à l'inverse : alors que Demenÿ procède analytiquement, Hébert opère synthétiquement. Demenÿ allonge la préparation et escamote l'application. Hébert écarte la préparation et travaille en application. Demenÿ cherche à ne rien troubler et la souris lui paraît bruyante. Hébert cherche à tout bouleverser et n'a cure des jeux de quilles.

Antithèse, oui, élève, non.

Amoros aussi synthétisait, mais sans qu'aucune analyse scientifique l'eut éclairé. C'était d'instinct et parce que ce précurseur fut ignorant comme un littérateur. Où nous mettons des kilos, il plaçait Montaigne ; où nous comptons des litres et des mètres, il chantait la gloire de la patrie. S'il eut le souci des adultes et du

grand espace, c'est qu'il ignorait qu'on put opérer dans une simple chambre et que son but était exclusivement militaire. Certes, il n'en est pas moins le premier réalisateur et créateur dans le domaine de l'éducation physique, tout comme Christophe Colomb lança l'Europe sur l'Amérique. Mais enfin l'œuvre d'Hébert est tout autre, moins naïve et plus précise ; cent ans les séparent.

*
* *

Amoros vécut au temps où nos grands-pères croyaient à la vertu magique des mots et des sursauts ; où le souvenir de l'épopée embrasait l'imagination ; où la science vagissait auprès d'une liberté tour à tour étranglée ou braillarde ; où le problème de l'éducation physique se présentait simpliste, comme un effort de sport militaire. Demenÿ a été imprégné de la génération des Renan et des Taine ; il déblaye sans hâte un coin du présent déjà passé, tandis que, sans s'arrêter, la vie torrentue les destinées ; il a souci plus grand de la forme que de l'application, de la santé que des qualités motrices, de la certitude de laboratoire plus que de la nécessité des audaces agissantes. Amoros, en son temps, Demenÿ, de nos jours, ont droit au titre de fondateur d'école, de chef de pensée et de méthodes auxquelles il faut rendre hommage. Hébert a des droits égaux, parce qu'il a apporté des idées nouvelles, des procédés inédits, qu'il a formé un ensemble systématique et qu'il l'a réalisé.

Il ne s'est pas embarrassé de superstitions. Les appareils ne lui sont ni d'inévitables dispensateurs de forces, ni des déformateurs du corps. Les mouvements de plancher ne sont par lui employés ni tantôt en simulacres, ni tantôt en jiu-jitsu. Les sports ne lui paraissent ni tantôt créateurs de cette prétendue supériorité anglo-saxonne en dégringolade, ni tantôt responsables de tous les forçages biologiques. Le rationalisme ne l'incommode ni tantôt par un méticuleux dosage, ni tantôt par l'invention de plans rigides sur lesquels se crucifie l'exercice comme un Christ sur le haut d'un Golgotha. Non. Il évita tous ces dangers en cherchant une disposition la plus proche de ce que la nature avait pu demander à la longue suite de nos ancêtres générateurs, de ce qu'elle demande encore à notre organisme quand nous le plaçons, seul, en face d'elle. De là, le nom de *méthode naturelle*.

C'est à la fois sa supériorité actuelle fondamentale, et aussi la faiblesse inéluctable que la critique ira lui chercher en plein cœur, plus tard, moi tout premier, mais en lui souhaitant d'abord de réussir le plus complètement possible, dans l'indiscutable intérêt général.

Les nécessités du mode actuel de vivre constituent néanmoins un facteur décisif qu'Hébert tantôt combat, tantôt dédaigne. D'ailleurs, quoi qu'il fasse, il ne saurait reproduire les millions d'années, de climats et de circonstances qui façonnèrent l'homme de nos jours ; il ne peut ni négliger, ni refaire les quelques centaines de milliers d'années de vie relativement organisée en communautés.

Les quelque dix mille ans de civilisations diverses ont bien aussi leur empreinte, leur histoire physiologique, leur philosophie, leur concourante et leurs réactions. Dans le chaos de cet infini, il a bien fallu qu'il fit un choix. Mais s'il taille dans

l'infini, au moins ne prétend-il point ni l'enfermer tout entier dans sa formule, ni le réduire à quelques comprimés de mouvements. On a tant vaticiné sur le détail optimum que c'est un soulagement d'entendre enfin un rénovateur replacer la question en place du gigantesque projet global : sans rien perdre des acquits, ramasser ce que nous perdons de nos hérédités et lancer l'homme renouvelé à l'assaut du surhomme physique ; et comme chemin, se vérifier sans cesse sur le but, lequel consiste dans l'évaluation des résultats de production. Voilà bien un plan de bataille de vie. Celui qui l'a créé et en a réalisé une exécution est en tête de son idée sans qu'on puisse l'inféoder à aucune autre école.

*
* *

Et comme cette sublime trouvaille raille de très haut les ultra-rationalistes ! Ouf ! On peut respirer et remuer de toute manière sans offusquer une des églises gymnastiques. L'homme ne passera plus pour s'obliger au dos plat, ni l'épaule pour ne pas devoir servir en appui, ni la main pour ne pas supporter 80 kilos de prise ; et j'en passe, ne voulant pas trop retourner le fer dans la plaie toujours saignante des littérateurs poncifs, car je ne serais pas celui qui pourrait « jeter la première pierre ».

Mais quel débarras ! Ainsi, que n'a-t-on pas dit de nos « simiesques » appareils ? Maintenant, tous les rabougris et les gonflés des deux ou trois générations adultes font mieux que de grimper (enfin !) comme nos valeureux grands-pères les singes ; ils courent à quatre pattes comme nos modestes arrière-grands-pères les quadrupèdes et jettent des pierres comme nos pères les sauvages. On cultive ainsi toutes les traditions de famille. Et ça vaut infiniment mieux que de gesticuler en cadence, tels les polichinelles allemands devant lesquels le président de la Fédération internationale bâille d'admiration, ou de souffler en mesure, tels les pantins suédois devant lesquels certains médecins s'évanouirent d'aise. Remarquons en passant que Voltaire s'est décidément trompé sur le Nord : la Baltique, en fait de lumière, n'a jamais allumé que celles qu'on lui avait prêtées.

*
* *

Le système de mesures qu'a réalisées Hébert est plus vulgarisable et plus utile que les mensurations imaginées par Demeny. J'ai 40 de biceps, je souffle 5 litres dans le spiromètre et mon rachis est un peu curve. Ça, c'est bon à ma leçon particulière. Mais Hébert répond : « Je m'en moque. En combien de temps et avec quelle charge montez-vous 5 mètres de corde de 3 centimètres $\frac{1}{2}$ de diamètre, et couvrez-vous le kilomètre ? » Pour un sujet à peu près bien portant, c'est indiscutablement Hébert qui a raison. Ne dites point que l'idée n'est pas neuve. Bien sûr ! Je me souviens avoir écrit dans le *Stand*, en 1899, et avant dans d'autres publications, que les mensurations devraient chercher les résultats et que le fameux système mécanique C. G. S. (centimètre, gramme, seconde) devait crever tous

les écrans. Demeny l'a déclaré, lui, je crois, vers 1882. Mais Hébert est le seul et en tout cas le premier qui ait codifié un ensemble de résultats de manière à en faire un outil. Qu'il soit imparfait, cet outil, je le veux bien, mais il l'a, lui et lui seulement, établi. C'est un titre acquis.

*
* *

Sa troisième innovation importante, c'est le souci de la peau, du bain de soleil et de pluie. Évidemment, la vulgarisation de ce principe exigera des accommodements avec les usages et les nécessités courantes ; mais, excellente en son principe, cette idée portera les fruits les plus variés. Le poète antique avait chanté que l'homme « périrait par ses vêtements », ce qui est bien un peu en train de se produire en dépit des médecins et des machines.

Kneipp et ses pieds dans l'herbe mouillée, Duncan et ses figurations helléniques, l'homme nature de Montmartre avec sa barbe hirsute et ses pieds éclaboussés n'ont eu que des succès limités. Hébert arrive à la rescousse. Fera-t-il choir les modes absurdes imposées par les idiots de cordonniers, les idiots de tailleurs, les idiots de chapeliers et leurs clients plus idiots encore ? Je salue avec vous en passant. Il y aura bien aussi l'innombrable cortège des demi-vierges, des madame Bovary, des mademoiselle Giraud, des officiers allemands et de tous autres déviés, invertis et pervers, lesquels mésuseront du bain de soleil encore plus que du bain de mer. C'est là une question de mesure dans l'application. Il faudra se dénuder, non pour faire le cabot oisif, mais pour s'exercer. Il faudra mesurer son costume au milieu et s'en tenir aux conventions supportables. En tout cas, là encore, Hébert ne doit rien à personne.

Si Demeny et Amoros, comme tant d'autres, ont conseillé de ne pas se couvrir inutilement, je ne sache pas qu'ils aient prêché d'exemple jusqu'au dévêtissement public. Quoi qu'on dise, ce genre d'exemple demande, pour porter, une anatomie dont on soit sûr.

De plus, et soit dit en passant, je ne conseillerais pas le bain de soleil comme attraction aux fêtes fédérales : une fête publique est une chose, un entraînement en est une autre.

*
* *

Il y aurait encore quelques points intéressants. Ainsi la marche à quatre pattes, d'application si facile, vaut tout un article.

Par ailleurs, le sauvetage de l'acuité visuelle demanderait aussi voix au chapitre. Mais pour rester dans les vues d'ensemble, retenons les trois points principaux : synthétisme naturel, mesure des résultats C. G. S. et culture de la peau. Or, de cet ensemble, c'est la codification d'Hébert qu'il faut considérer comme la mesure la plus immédiatement adaptable en toutes circonstances.

Car il est bien entendu que la méthode Hébert ne se substitue à aucune autre et ne saurait être appliquée en tous lieux et tous milieux. Les recherches de Demeny dans la culture délimitée intensive restent plus que jamais à leur place.

Elles constituent d'inappréciables matériaux apportés au monument éternel de la Science. Ses « mouvements curves » repris et travaillés contiennent une idée supérieure. Ses « plans », une fois virilisés, seront une source inépuisable de méthodes sûres. D'autre part, la gymnastique médicale, avec ses nombreux spécialistes, garde son avenir immense ; plus que jamais elle arrache des clients à la pharmacopée, laquelle d'ailleurs en abandonne d'un autre côté encore aux spécialités à base organique.

Les sociétés de sports, en offrant aux heureux la joie du perfectionnement dans l'exercice qu'ils affectionnent, déterminent des records qui définissent et élargissent les limites de rendement et de puissance du moteur humain. Les sociétés de gymnastique, avec leurs cadres nécessaires, leurs soucis de préparation militaire et d'éducation nationale, leur accessibilité aux bourses les plus modestes et aux éducations les plus simples, restent plus que jamais le grand outil populaire de l'amélioration physique. Mais il n'est aucune de ces préoccupations qui n'ait avantage à s'enrichir de quelque emprunt à la méthode Hébert.

Cette méthode remédie à l'erreur vers laquelle penche fatalement le rationalisme analytique : la mollesse dans l'ennui. Elle évite l'erreur de la spécialisation sportive sans tomber dans le stupide caporalisme ni le moutonnier égalitarisme. C'est véritablement une voie rénovée qu'il offre à l'activité physique. Scolaires, médicaux et sociétés doivent y fouiller et le piller...

III. — L'ÉCOLE DE LA RAIDEUR ET L'ÉCOLE DE LA SOUPLESSE, par J. Raymond-Guasco (*L'Auto*, 25 février 1914).

Pourquoi les méthodes de « culture physique » se sont-elles toujours ingéniées à faire de l'être humain un automate ? Pourquoi la gymnastique suédoise et la gymnastique enseignée dans nos régiments ou dans les sociétés de gymnastique à l'heure actuelle fixent-elles l'homme au sol comme un piquet et ne lui permettent-elles que des mouvements secs, découpés et schématisés ? Pourquoi cet éloignement voulu de la nature qui est, au contraire, toute de souplesse ? Pourquoi cette différence avec les sports où le mouvement laissé à l'instinct participe de la facilité et de l'élégance des mouvements animaux ?

C'est que les créateurs de ces méthodes ont eu la hantise du mouvement correct. Ils n'ont pas étudié la nature, ils ont procédé par raisonnement *a priori*. Après avoir affirmé sur des données de mécanique musculaire, la plupart du temps fausses, que tel mouvement devait se faire de telle façon, ils n'ont même pas étudié les animaux ou les enfants pour voir si vraiment ce mouvement s'effectuait bien comme ils le décrétaient. Et ils se sont empressés d'ériger en règle sacro-sainte leurs déductions scientifiques, tout comme les scolastiques du moyen âge qui, à force de raisonner suivant les règles, finissaient par déraisonner.

C'est à ces déductions d'un principe posé sans justification expérimentale que nous devons le saut avec fente avant préalable, trois pas d'élan et flexion correcte, les bras tendus pour revenir ensuite au garde à vous (sociétés de gymnastique).

C'est également à elles que nous devons le saut en longueur sans élan avec chute sur la *pointe des pieds* (méthode suédoise); le pas gymnastique qui donne l'illusion de la course sans faire travailler le cœur (méthode de Joinville); enfin toutes les anomalies qui séparent les exercices de « culture physique » des exercices naturels et utilitaires.

C'est enfin cette hantise du mouvement correct qui vaut à nos soldats, c'est-à-dire à des hommes de vingt à vingt-deux ans que l'on prépare à la guerre, ne l'oubliez pas, un programme d'exercices aussi enfantin que celui-ci copié dans un manuel militaire :

« *Exercices préparatoires (4 minutes).* — *Première semaine* : Inclinaison de tête à gauche et à droite.

Station avec mains aux hanches : demi-flexion des jambes, bras arrière.

Deuxième semaine : Rotation de tête à droite et à gauche.

Mains aux hanches : flexion des jambes.

Circumduction des bras. »

Et tout le reste du programme à l'avenant.

L'on s'imagine facilement les admirables résultats obtenus en deux semaines par ces exercices intensifs !

Les petites Anglaises qui jouent au hockey en font cinquante fois plus que nos soldats de vingt ans. Sans compter l'ennui terrible qu'on éprouve à incliner la tête à gauche et à droite pendant quatre minutes !

Mais, direz-vous, le travail va augmenter rapidement d'intensité ?

Détrompez-vous. Les semaines suivantes, les mains « aux épaules » cette fois, nos soldats continueront à faire des demi-flexions des jambes et des extensions verticales des bras. Ensuite ils feront de l'extension dorsale ; puis de la suspension allongée. La neuvième semaine, on leur permettra d'élever le genou en avant et la dixième d'élever le genou en arrière.

La onzième semaine les verra accomplir le périlleux exercice de la rotation du tronc (pendant quatre minutes). Enfin, la treizième semaine les verra marcher au pas cadencé, et, pour parfaire leur entraînement, on les fera jouer à la « Mère Garuche » et aux « Quatre Coins ».

Tout cela n'est malheureusement pas de l'invention. C'est de la pure réalité.

Et, durant toutes ces heures perdues, on s'ingéniera à leur faire prendre les attitudes les plus *raides* possibles. Ils resteront droits comme des « i », les muscles contractés, ils perdront toute leur détente native et naturelle.

Voilà les théories que défend l'École de Joinville. Elle a bien essayé ces temps derniers de donner le change et de faire croire à des progrès ; elle a emprunté au lieutenant Hébert sa fiche d'aptitude individuelle et sa série-type de dix exercices (en y remplaçant les deux épreuves de nage par des rétablissements et le saut de la barre, exercices naturels au premier chef, comme vous le voyez !) mais, en réalité, ce qu'elle appelle la gymnastique d'application, c'est-à-dire les performances sportives, les seules utiles et susceptibles d'obtenir un résultat effectif, ne sont encore que fort peu de chose. On prévoit, à partir de la troisième semaine, vingt minutes pour ces exercices. Cela n'est point suffisant.

Si l'on compare ces vingt minutes aux cinquante minutes sans arrêt que fournissent les fusiliers marins ou les élèves qui pratiquent la « Naturelle » au Collège de Reims, on reste stupéfait du minimum d'efforts demandé aux hommes qui sont destinés à subir les fatigues d'une campagne.

Et puis, comme nous le disions au début, tout cela est trop loin de la nature, tout cela est trop théorique.

Le dégoût des jeunes gens pour la gymnastique et leur amour du sport a une base profonde ; seul, le second est naturel.

Tant qu'on n'adoptera pas une éducation physique à base *naturelle*, c'est-à-dire fondée sur l'*effort* et l'*émulation*, non seulement on n'obtiendra aucun résultat pratique, mais encore on éloignera de la vie physique tous ceux qu'on y veut amener.

Et c'est pourquoi la méthode Hébert, qui participe de ces qualités, s'affirme comme infiniment supérieure aux autres.

IV. RABELAIS ET LE LIEUTENANT DE VAISSEAU HÉBERT, par E. Valdeyron (*Pyrénées-Sport*, 23 janvier 1914).

En terminant son ouvrage *l'Éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle*, le lieutenant Hébert écrit : « Vieille comme le monde puisqu'elle a toujours été pratiquée instinctivement par les plus remarquables spécimens de tous les temps et de tous les pays, la méthode naturelle marque cependant une rénovation et presque une révolution dans les idées actuelles sur l'éducation physique. » Il nous a paru intéressant de rechercher, en lisant les chapitres où Rabelais trace le plan d'éducation de Gargantua (Livre I, ch. 23 et 24), quels rapports existent entre la méthode Hébert et la culture physique du bon géant. Si nous pouvons montrer que les deux méthodes sont presque identiques — et dans les détails mêmes — par les exercices qu'elles recommandent, par leur esprit, par le but qu'elles se proposent, nous aurons donné plus de force aux mots « rénovation » et « révolution » cités plus haut, enrichi la *méthode naturelle* de l'autorité d'un écrivain hardi en nouveauté et sérieusement informé, rendu enfin au lieutenant Hébert l'hommage que méritent son initiative et sa persévérance.

Écartons d'abord de notre esprit la légende d'un Rabelais ivrogne, conteur d'histoires grasses, à ventre déboutonné, écrivant son livre comme par jeu, et songeons à l'homme qui aima passionnément la Nature, infiniment féconde et infiniment bonne, « qui se délecte à produire et à donner, pour la joie de voir courir en nos membres notre sang, ce ruisseau d'or » ; songeons à l'écrivain patient qui arrive au naturel du style par le travail, afin de voir dans les chapitres 23 et 24, non une suite de conseils notés et ordonnés au petit bonheur, mais le choix d'un esprit réfléchi et sage.

*
* *

Quels exercices sont proposés quotidiennement à l'activité de Gargantua ? Le lieutenant Hébert en recommande huit comme indispensables : la marche, la

course, le saut — qui sont les exercices naturels par excellence — le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle (par la boxe et par la lutte), la natation. Après les leçons de Ponocrates, Gargantua exerçait son corps en compagnie de l'écuyer Gymnaste.

Il courait, sautait, « non à trois pas un saut, non à cloche-pied, car, disait Gymnaste, tels sauts sont inutiles et de nul bien en guerre, mais d'un saut franchissait un fossé, volait par dessus une haie, montait six pas encontre une muraille et grimpait en cette façon à une fenêtre de la hauteur d'une lance ».

Il courait encore au sortir du bain, montant roidement encontre la montagne et dévalant aussi franchement.

Il grimpait aux arbres comme un chat, sautait de l'un à l'autre comme un écureuil ; avec deux solides poignards et deux poinçons éprouvés « il montait en haut d'une maison comme un rat, puis descendait du haut en bas en telle composition des membres que de la chute il n'était aucunement grevé. On lui attachait un câble en quelque haute tour pendant en terre ; par icelui, avec les deux mains montait puis dévalait, si rapidement et si sûrement que plus ne pourriez parmi un pré bien éguallé. On lui mettait une grosse perche appuyée à deux arbres ; à icelle se pendait par les mains et d'icelle allait et venait sans des pieds à rien toucher, si vite qu'à grande course on ne l'eût pu atteindre ».

Pour rendre vigoureux « ses nerfs » on lui avait fait deux gros saumons de plomb qu'il nommait « altères ». Il les prenait à terre dans chaque main, les élevait au-dessus de sa tête et les tenait sans bouger trois quarts d'heure et davantage « ce qui était d'une force inimitable ».

Il lançait le dard, la barre, la pierre, la javeline, l'épieu, la hallebarde. Il luttait et parfois se tenait si ferme sur ses pieds « qu'il s'abandonnait aux plus aventureux afin qu'ils le fissent mouvoir de sa place, comme jadis faisait Milon ».

Il nageait en eau profonde, à l'endroit, à l'envers, de côté, de tout le corps, des pieds seuls, une main en l'air, dans laquelle il tenait un livre, traversait la Seine sans le mouiller et tirant des dents son manteau, comme faisait J. César ; il plongeait la tête la première « dans les abîmes et les gouffres ».

Sauf la boxe (mais qui eût voulu servir d'entraîneur à Gargantua ?) remplacée au point de vue de la défense par une minutieuse préparation à l'art de chevalerie, tout ce qui précède c'est ce que la *méthode naturelle* recommande comme indispensable. Il sera facile, à la lecture des ouvrages du lieutenant Hébert, de constater que l'identité persiste jusque dans les détails.

En dehors de ces exercices essentiels, écrit l'auteur de la *méthode naturelle*, il reste seulement des exercices d'une utilité secondaire ou restreinte à certaines catégories de personnes : escrime, équitation, aviron, etc., ou bien des jeux, des sports. C'est par ceux-là que Gargantua complétait sa leçon quotidienne. Sous l'intelligente direction de Gymnaste, il était devenu un cavalier accompli, il se servait de toutes armes avec autant d'adresse que de force. Ses distractions étaient les jeux de la balle, de la paume, du ballon « qu'il faisait bondir en l'air » autant du pied que du poing », la chasse à courre ou au faucon, la conduite d'une barque, et (les jours de pluie seulement) la visite des salles d'escrime où, contre tous les maîtres, il essayait de tous bâtons, leur montrant par évidence qu'il en savait autant qu'eux et même davantage.

Si l'on compare ces vingt minutes aux cinquante minutes sans arrêt que fournissent les fusiliers marins ou les élèves qui pratiquent la « Naturelle » au Collège de Reims, on reste stupéfait du minimum d'efforts demandé aux hommes qui sont destinés à subir les fatigues d'une campagne.

Et puis, comme nous le disions au début, tout cela est trop loin de la nature, tout cela est trop théorique.

Le dégoût des jeunes gens pour la gymnastique et leur amour du sport a une base profonde ; seul, le second est naturel.

Tant qu'on n'adoptera pas une éducation physique à base *naturelle*, c'est-à-dire fondée sur l'*effort* et l'*émulation*, non seulement on n'obtiendra aucun résultat pratique, mais encore on éloignera de la vie physique tous ceux qu'on y veut amener.

Et c'est pourquoi la méthode Hébert, qui participe de ces qualités, s'affirme comme infiniment supérieure aux autres.

IV. RABELAIS ET LE LIEUTENANT DE VAISSEAU HÉBERT, par E. Valdeyron (*Pyrénées-Sport*, 23 janvier 1914).

En terminant son ouvrage *l'Éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle*, le lieutenant Hébert écrit : « Vieille comme le monde puisqu'elle a toujours été pratiquée instinctivement par les plus remarquables spécimens de tous les temps et de tous les pays, la méthode naturelle marque cependant une rénovation et presque une révolution dans les idées actuelles sur l'éducation physique. » Il nous a paru intéressant de rechercher, en lisant les chapitres où Rabelais trace le plan d'éducation de Gargantua (Livre I, ch. 23 et 24), quels rapports existent entre la méthode Hébert et la culture physique du bon géant. Si nous pouvons montrer que les deux méthodes sont presque identiques — et dans les détails mêmes — par les exercices qu'elles recommandent, par leur esprit, par le but qu'elles se proposent, nous aurons donné plus de force aux mots « rénovation » et « révolution » cités plus haut, enrichi la *méthode naturelle* de l'autorité d'un écrivain hardi en nouveauté et sérieusement informé, rendu enfin au lieutenant Hébert l'hommage que méritent son initiative et sa persévérance.

Écartons d'abord de notre esprit la légende d'un Rabelais ivrogne, conteur d'histoires grasses, à ventre déboutonné, écrivant son livre comme par jeu, et songeons à l'homme qui aima passionnément la Nature, infiniment féconde et infiniment bonne, « qui se délecte à produire et à donner, pour la joie de voir courir en nos membres notre sang, ce ruisseau d'or » ; songeons à l'écrivain patient qui arrive au naturel du style par le travail, afin de voir dans les chapitre 23 et 24, non une suite de conseils notés et ordonnés au petit bonheur, mais le choix d'un esprit réfléchi et sage.

*
* *

Quels exercices sont proposés quotidiennement à l'activité de Gargantua ? Le lieutenant Hébert en recommande huit comme indispensables : la marche, la

course, le saut — qui sont les exercices naturels par excellence — le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle (par la boxe et par la lutte), la natation. Après les leçons de Ponocrates, Gargantua exerçait son corps en compagnie de l'écuyer Gymnaste.

Il courait, sautait, « non à trois pas un saut, non à cloche-pied, car, disait Gymnaste, tels sauts sont inutiles et de nul bien en guerre, mais d'un saut franchissait un fossé, volait par dessus une haie, montait six pas encontre une muraille et grimpait en cette façon à une fenêtre de la hauteur d'une lance ».

Il courait encore au sortir du bain, montant roidement encontre la montagne et dévalant aussi franchement.

Il grimpait aux arbres comme un chat, sautait de l'un à l'autre comme un écureuil ; avec deux solides poignards et deux poinçons éprouvés « il montait en haut d'une maison comme un rat, puis descendait du haut en bas en telle composition des membres que de la chute il n'était aucunement grevé. On lui attachait un câble en quelque haute tour pendant en terre ; par icelui, avec les deux mains montait puis dévalait, si rapidement et si sûrement que plus ne pourriez parmi un pré bien éguallé. On lui mettait une grosse perche appuyée à deux arbres ; à icelle se pendait par les mains et d'icelle allait et venait sans des pieds à rien toucher, si vite qu'à grande course on ne l'eût pu atteindre ».

Pour rendre vigoureux « ses nerfs » on lui avait fait deux gros saumons de plomb qu'il nommait « altères ». Il les prenait à terre dans chaque main, les élevait au-dessus de sa tête et les tenait sans bouger trois quarts d'heure et davantage « ce qui était d'une force inimitable ».

Il lançait le dard, la barre, la pierre, la javeline, l'épieu, la hallebarde. Il luttait et parfois se tenait si ferme sur ses pieds « qu'il s'abandonnait aux plus aventureux afin qu'ils le fissent mouvoir de sa place, comme jadis faisait Milon ».

Il nageait en eau profonde, à l'endroit, à l'envers, de côté, de tout le corps, des pieds seuls, une main en l'air, dans laquelle il tenait un livre, traversait la Seine sans le mouiller et tirant des dents son manteau, comme faisait J. César ; il plongeait la tête la première « dans les abîmes et les gouffres ».

Sauf la boxe (mais qui eût voulu servir d'entraîneur à Gargantua ?) remplacée au point de vue de la défense par une minutieuse préparation à l'art de chevalerie, tout ce qui précède c'est ce que la *méthode naturelle* recommande comme indispensable. Il sera facile, à la lecture des ouvrages du lieutenant Hébert, de constater que l'identité persiste jusque dans les détails.

En dehors de ces exercices essentiels, écrit l'auteur de la *méthode naturelle*, il reste seulement des exercices d'une utilité secondaire ou restreinte à certaines catégories de personnes : escrime, équitation, aviron, etc., ou bien des jeux, des sports. C'est par ceux-là que Gargantua complétait sa leçon quotidienne. Sous l'intelligente direction de Gymnaste, il était devenu un cavalier accompli, il se servait de toutes armes avec autant d'adresse que de force. Ses distractions étaient les jeux de la balle, de la paume, du ballon « qu'il faisait bondir en l'air » autant du pied que du poing », la chasse à courre ou au faucon, la conduite d'une barque, et (les jours de pluie seulement) la visite des salles d'escrime où, contre tous les maîtres, il essayait de tous bâtons, leur montrant par évidence qu'il en savait autant qu'eux et même davantage.

*
* *

Tous ces exercices occupaient quotidiennement Gargantua et ses compagnons ; le matin, la séance (jeux et sports) était assez courte ; la digestion « parachevée » ils consacraient presque tout l'après-midi aux exercices essentiels. Ils se rendaient toujours sur une place ou dans les prés, cessaient « quand ils suaient parmi le corps ou étaient autrement las », changeaient de vêtements après s'être essuyés et frottés, puis, tout doucement, s'en retournaient à la maison. Si l'on veut bien remarquer en outre que certains de leurs exercices sont périlleux et propres, par conséquent, à développer en Gargantua l'audace et la confiance de sa force ; que tous les muscles travaillent, et même ceux des doigts (il tenait une pomme de grenade en sa main et la donnait à qui la lui pourrait ôter) ; que pour exercer ses poumons « il criait comme tous les diables », on sera frappé de retrouver dans les chapitres 23 et 24 les principales caractéristiques de la *méthode naturelle*, celles justement qui en font l'incontestable supériorité :

« L'acquisition et la conservation du perfectionnement physique sont le résultat d'une activité constante et journalière, méthodique et sans surmenage... Pratique régulière et continue des huit exercices utilitaires... Développement des qualités viriles... Endurcissement de l'organisme... Rapprochement de l'état de rusticité par des habitudes de frugalité, de simplicité dans la manière de vivre en général... Développement général acquis par un travail de coordination, non par un travail à effets localisés sur chaque partie du corps... Mise au premier plan du développement du centre vital (cœur, poumons)... Travail au grand air avec bains d'air et de soleil. »

Concordance encore entre la recommandation que fait le lieutenant Hébert de l'apprentissage des travaux manuels et la manière dont Rabelais occupe Gargantua lorsque le temps interdit les exercices de plein air. Le géant et ses compagnons restaient dans la maison et « s'esbattaient à botteler du foin, à fendre et à scier du bois, ou à battre les gerbes dans la grange ».

*
* *

Identiques par les moyens, les deux méthodes le sont encore par l'esprit. Celle du lieutenant Hébert tend à former des hommes forts et adroits, développés d'une manière utile, et rejette au second plan les jeux et les sports, excellents par l'attrait qu'ils exercent sur la jeunesse, mais sans utilité pratique. Nous avons vu que Gymnaste accorde la plus grande importance aux exercices utilitaires indispensables et propose toujours à l'activité de son élève une fin utile. Rabelais raille ainsi les vains exercices :

C'est la plus grande rêverie du monde de dire : « J'ai rompu dix lances en tournoi ou en bataille » ; un charpentier le ferait bien, mais louable gloire est d'une lance avoir rompu dix de ses ennemis.

Enfin la pratique régulière des deux méthodes s'accompagne vite d'agrément ; on le constate chez tous ceux qui suivent les leçons du lieutenant Hébert, et Rabelais dit de l'éducation physique de Gargantua autant que de son éducation intellectuelle :

Quoique un tel exercice semblât pour le commencement difficile, en la continuation tant doux fut, léger et délectable, que mieux ressemblait un passe-temps de roi que l'étude d'un écolier.

*
* *

Quelle leçon tirer de cette comparaison ? Elles sont nombreuses, si l'on veut bien y réfléchir. Nous n'en retiendrons qu'une. Les belles et sérieuses pages que nous venons de rappeler ont été écrites en 1535. Lorsque apparut la nécessité de s'occuper du corps, longtemps négligé, les Français ne surent pas renouer avec une tradition trop ancienne sans doute (car on ne peut s'expliquer autrement le mépris des conseils de Rabelais) ; ils se mirent à l'imitation servile des étrangers, sans tenir compte du tempérament spécial de notre race. Une révolution s'imposait. Il appartenait au lieutenant Hébert de réaliser en force et en beauté ce que Rabelais, il y a près de quatre siècles, écrivit avec tant d'amour ; les résultats de la *méthode naturelle* consacrent avec éclat la sagesse de celui qui fut tant enivré de l'amour de la « Nature ».

TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
Chapitre I	
Les procédés naturels de développement.	I
Chapitre II	
Caractéristiques de la méthode naturelle.	3
Chapitre III	
Éducation ou entraînement du sujet civilisé.	8
Chapitre IV	
Les exercices dits éducatifs élémentaires.	11
Chapitre V	
Opposition d'esprit complète entre la méthode naturelle et les autres méthodes.	13
Chapitre VI	
Supériorité incontestable de la méthode naturelle sur les autres méthodes..	19
Chapitre VII	
Manière pratique de travailler. Plan-modèle d'une séance de travail raisonné.	23
Chapitre VIII	
But final, pratique et utilitaire de l'éducation physique ou de l'entraînement.	29
Chapitre IX	
Résultats d'expériences pratiques.	38
Chapitre X	
Conclusions pratiques.	79
Appendice I	
Application généralisée de la <i>Méthode naturelle</i>	85

Appendice II

La *Méthode naturelle* au Congrès international de l'éducation physique. . . 109

Appendice III

La *Méthode naturelle* et la presse. 121

Appendice IV

Commentaires techniques. 141

.



Appendice II

La *Méthode naturelle* au Congrès international de l'éducation physique. . . 109

Appendice III

La *Méthode naturelle* et la presse. 121

Appendice IV

Commentaires techniques. 141



